журнал для тех, кто ест

гастрономъ

готовим жиго
с Владимиром Познером

тема: утка
по-русски, по-французски
и по-китайски

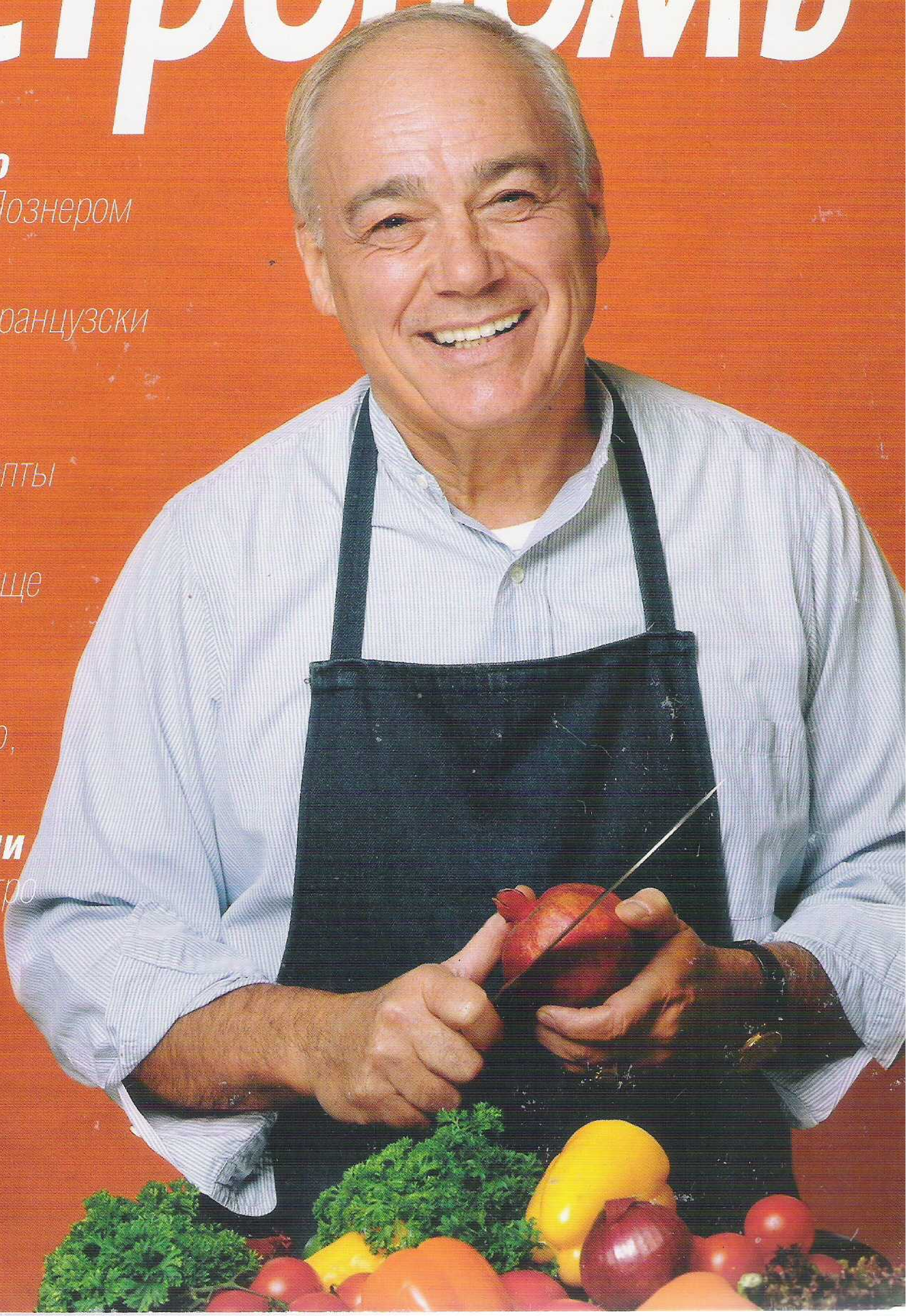
за 30 минут
«быстрые» рецепты

муксун
вкусное сокровище
Сибири

выбираем:
оливковое масло,
сыр, водку

секс и специи
вопрос стоит остро

конкурс:
приз за рецепт



ISSN 0234-2510
9 770234 251004 >

Дорогие читатели «Гастронома»! Перед вами первый выпуск журнала для тех, кто ест. То есть для всех. То есть для вас.

Ответ на вечный вопрос «Есть, чтобы жить, или жить, чтобы есть» каждый находит сам. Но еда – не просто условие, это часть нашей жизни. И одна из радостей земных. Разве она не заслуживает обсуждения?

Людей, которым интересна эта тема, куда больше тех, кто стоит у плиты. И самая полная поваренная книга не заменит нам увлекательных разговоров «о самом вкусном». Они начинаются в детстве («А моя мама делает так...») и продолжаются в армии, вагоне дальнего следования, на заводе, в банковском офисе, театральном буфете и, наверное, в Кремле.

Вкусы разные, а говорим мы на одном гастрономическом языке, понятном большинству. И заботы у нас понятные.

Кому-то нужны рецепты вкусных блюд, которые готовят за полчаса (времени-то нет!), другие согласны покорпеть на кухне, но зато уж поразить гостей настоящим изыском. Все хотят ориентироваться в пестром изобилии продовольственных прилавков, кто-то озабочен здоровым питанием и не хочет, чтобы его ребенок жевал что-нибудь «генетически модифицированное». Собираясь в далекую или ближнюю поездку, мы прикидываем: а что там можно попробовать? А кого-то интересуют новые рестораны, правила столового этикета, удобные кухонные «прибамбасы»...

Всей этой информацией «Гастрономъ» и поделится с вами. Мы будем расспрашивать специалистов, прочесывать интернет и мировую прессу в поисках интересных рецептов, придирчиво изучать этикетки и сертификаты. Но и без вас нам не обойтись. И без рецептов вашей мамы и вашей бабушки. Как известно, в каждой семье щи (борщ, харчо, гаспаччо и т. д.) варят по-своему, и весь мировой кулинарный опыт распределен по кухням планеты. Поделитесь с другими своими фамильными рецептами и вкусными изобретениями на страницах «Гастронома»! Журнал – это всегда диалог. И мы надеемся, что вы, дорогие читатели, его поддержите.

И «на посошок»: почему «Гастрономъ» и откуда в названии твердый знак? Словарь Ожегова определяет значение «гастроном – знаток еды» как устаревшее. Нам кажется, что его просто подзабыли во времена, когда «гастрономами» называли только пустые продуктовые магазины. Давайте все вместе вернем хорошему слову его настоящий смысл.

ежемесячный журнал
гастрономъ

ноябрь, 2001

Издатель:
ЗАО «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское шоссе, 2, стр.1, тел/факс: 252-2016, 252-6408

Редакция

Владимир Потапов
главный редактор

Екатерина Егорова
главный художник

Дмитрий Стахов
заместитель главного редактора

Рита Чернова
редактор

Ольга Захарова
обозреватель

Ирина Говорушенко
ответственный секретарь

Над номером работали:
Дмитрий Байрак, Гарик Берман, Елена Бойко, Вадим Быков, Григорий Верин, Сергей Голенин, Виктор Горячев, Татьяна Егорова, Сергей Калачев, Николай Карачев, Елена Колдунова, Мария Колосова, Константин Корнешов, Наталья Королева, Андрей Кротков, Виктор Крылов, Елена Кузнецова, Павел Ледовских, Галина Лихачева, Сергей Моргунов, Наталья Новикова, Фаина Османова, Елена Папушина, Андрей Паршин, Сергей Снегуров, Наталья Счастливая, Наталья Фалькон, Ксения Филиппова, Хайди Холлинджер, Ирина Якушина, Judith Ash, James Werner

Дирекция

Наталья Чернышева
координатор проекта

Ольга Ткалич
исполнительный директор

Отдел рекламы

Марина Мамина, Ирина Чичкина, Елена Матвеева, Алла Кузнецова, Наталья Подвойская
тел: 252-5229, 252-5237

Техническая поддержка:
Игорь Долманов, Михаил Афанасьев
«Свет Компьютерс»
125167, Москва, Ленинградский пр-т, д. 47, тел: 795-0295

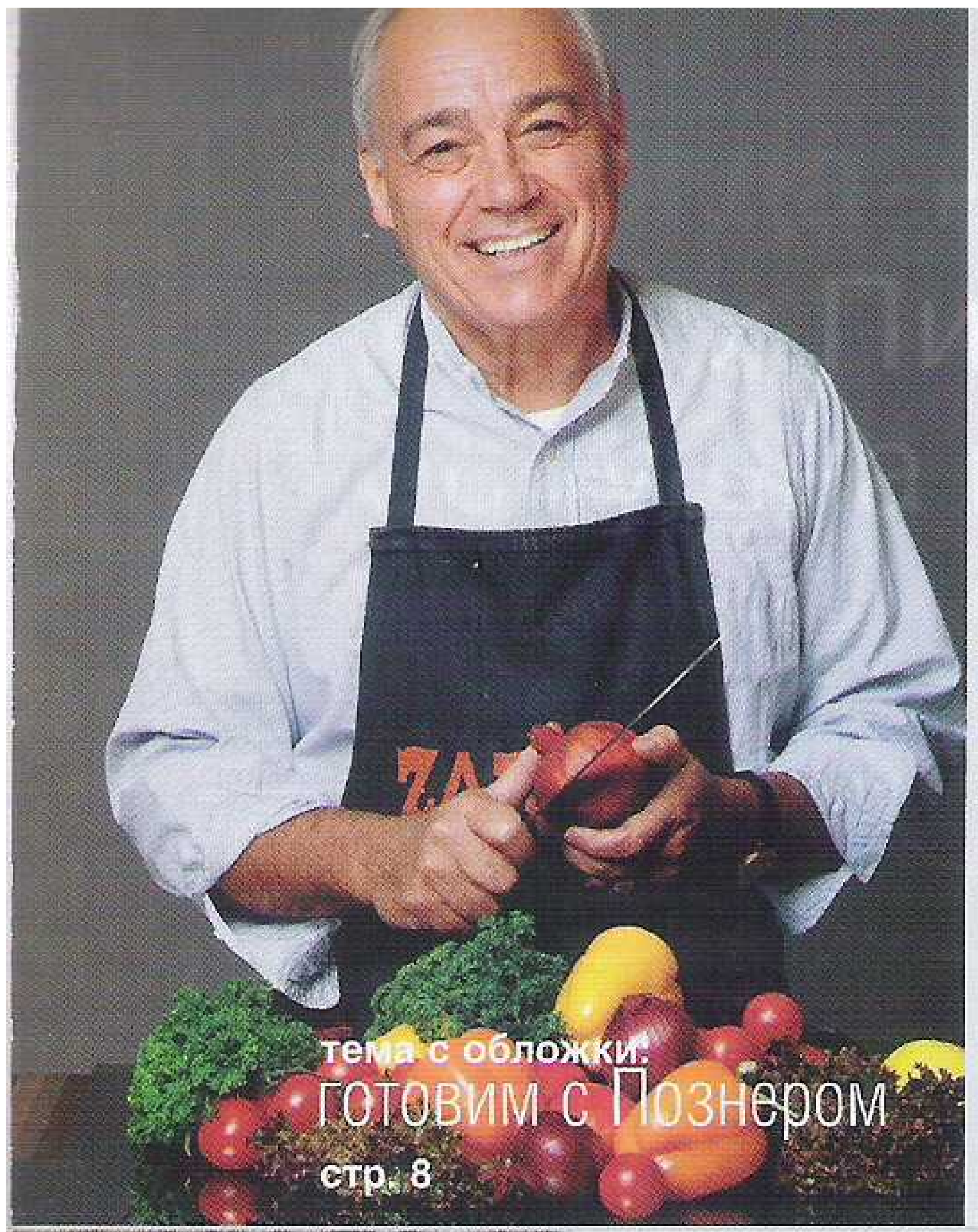
Цветоделение:
PrePress International
тел: 959-0698, 959-1382

Типография:
ScanWeb (Финляндия)
тираж: 52000. Цена свободная

Авторы макета:
Михаил Аникст, Екатерина Егорова

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-9998 от 10.10.2001г.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. При перепечатке материалов и использовании их в любой форме, в том числе и в электронных СМИ, ссылка на журнал «Гастрономъ» обязательна.



тема с обложки: готовим с Познером
стр. 8

ноябрь, 2001

содержание

тема с обложки: утка
стр. 14

1 От редакции

4 Напутствия «Гастроному»: Екатерина Андреева, Георгий Боос, Татьяна Толстая, Татьяна Мирова, Ольга Дергунова, Петр Вайль, Антон Табаков, Наталья Алиева, Анатолий Даурский

еда

Репортаж

8 В ожидании «жиго». День с Владимиром Познером

Тема номера

14 Утки, которых мы выбираем

16 Свистунок, трескунок и прочие

19 Европейцы могут есть с чем угодно!

22 С французским прононсом

Быстрые рецепты

24 Всего за полчаса

Большое меню ноября

28 Сельский обед по-лионски

Смешать и съесть

32 Не варим и не жарим

Для детей

36 Гуляем по-взрослому!

Сезон

38 Масло для Одиссея

Новый вкус

41 С чем это едят?

Выбор

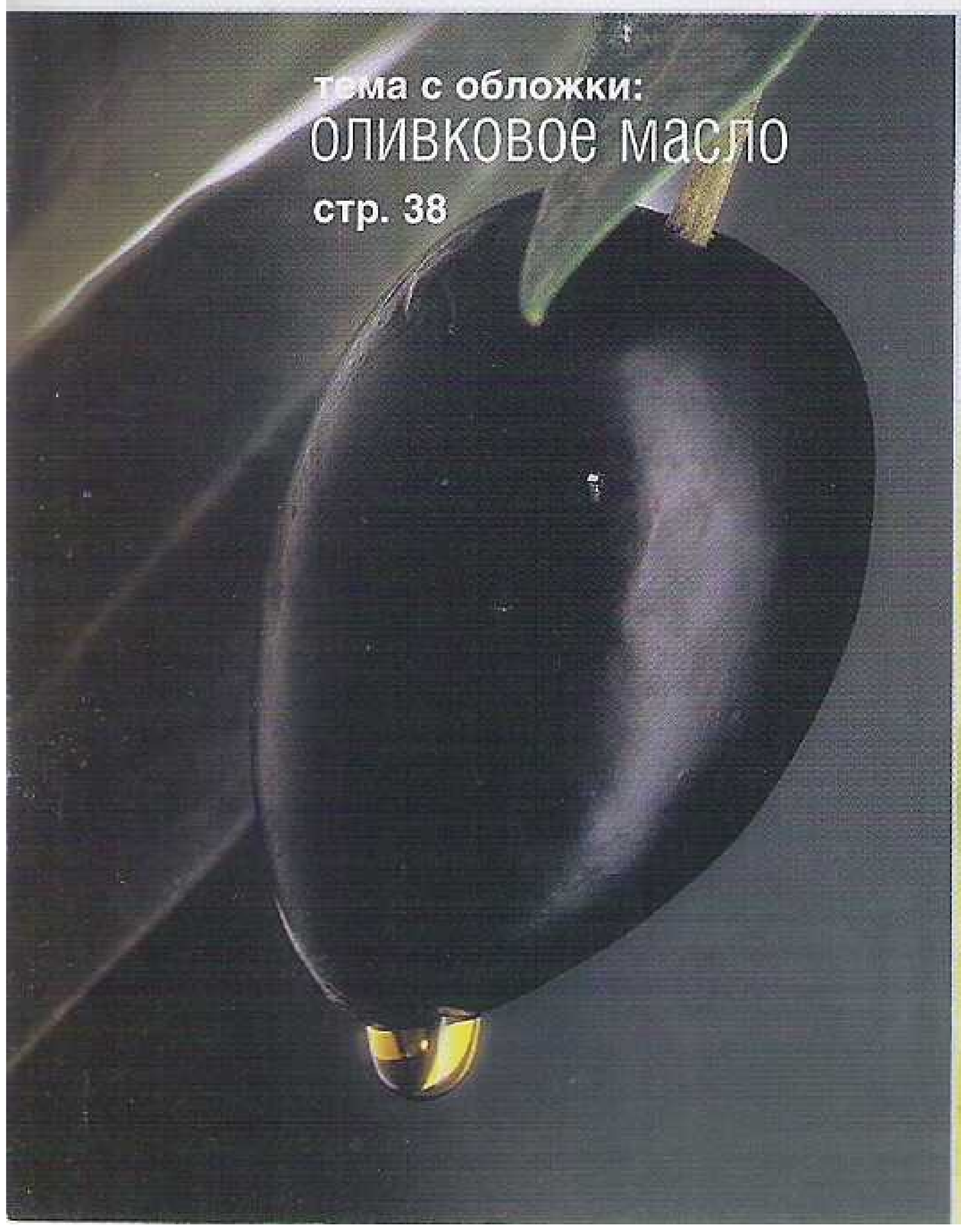
42 Сыр: голубая нота

Десерты

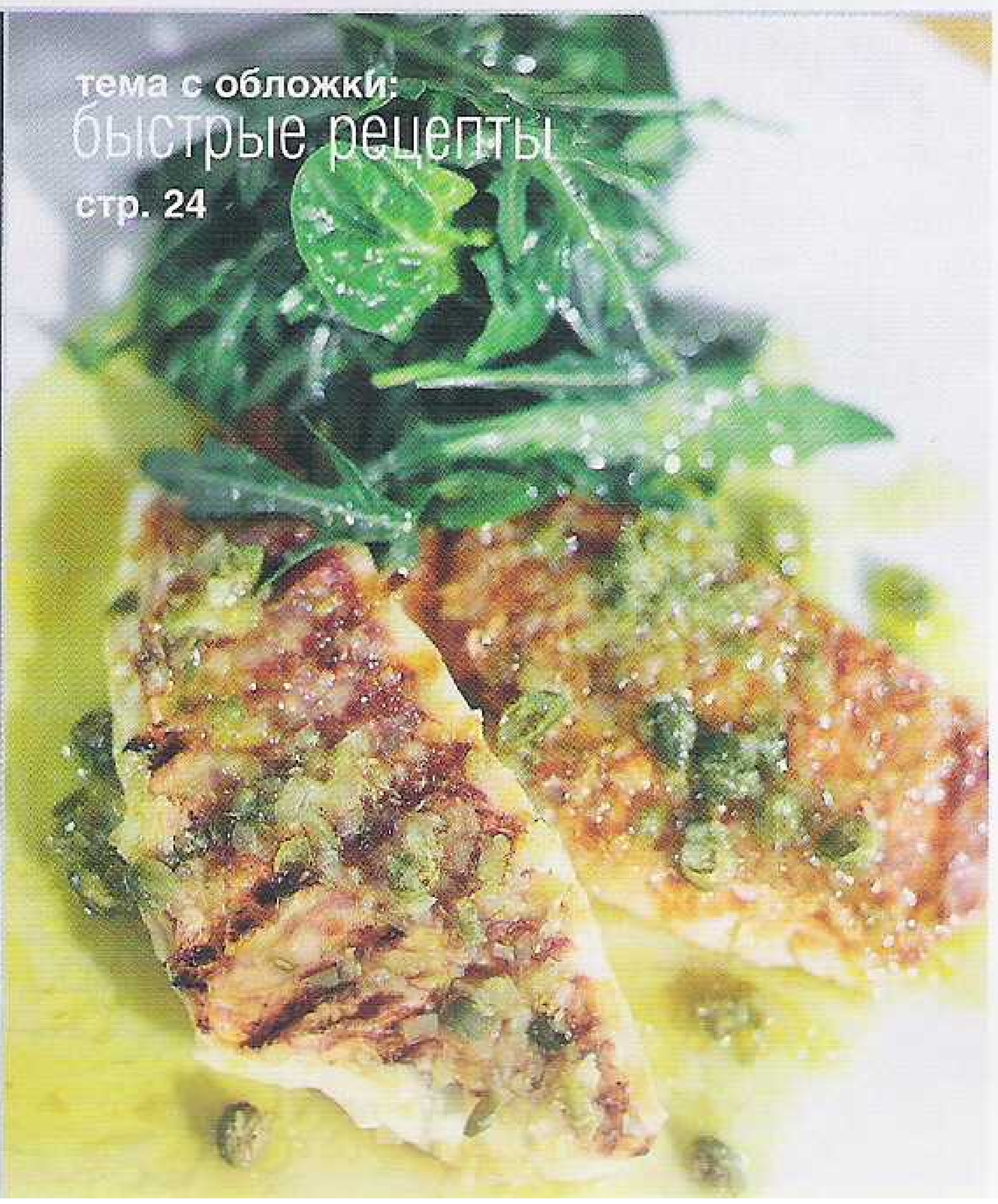
44 Сладкое любят все

Классика

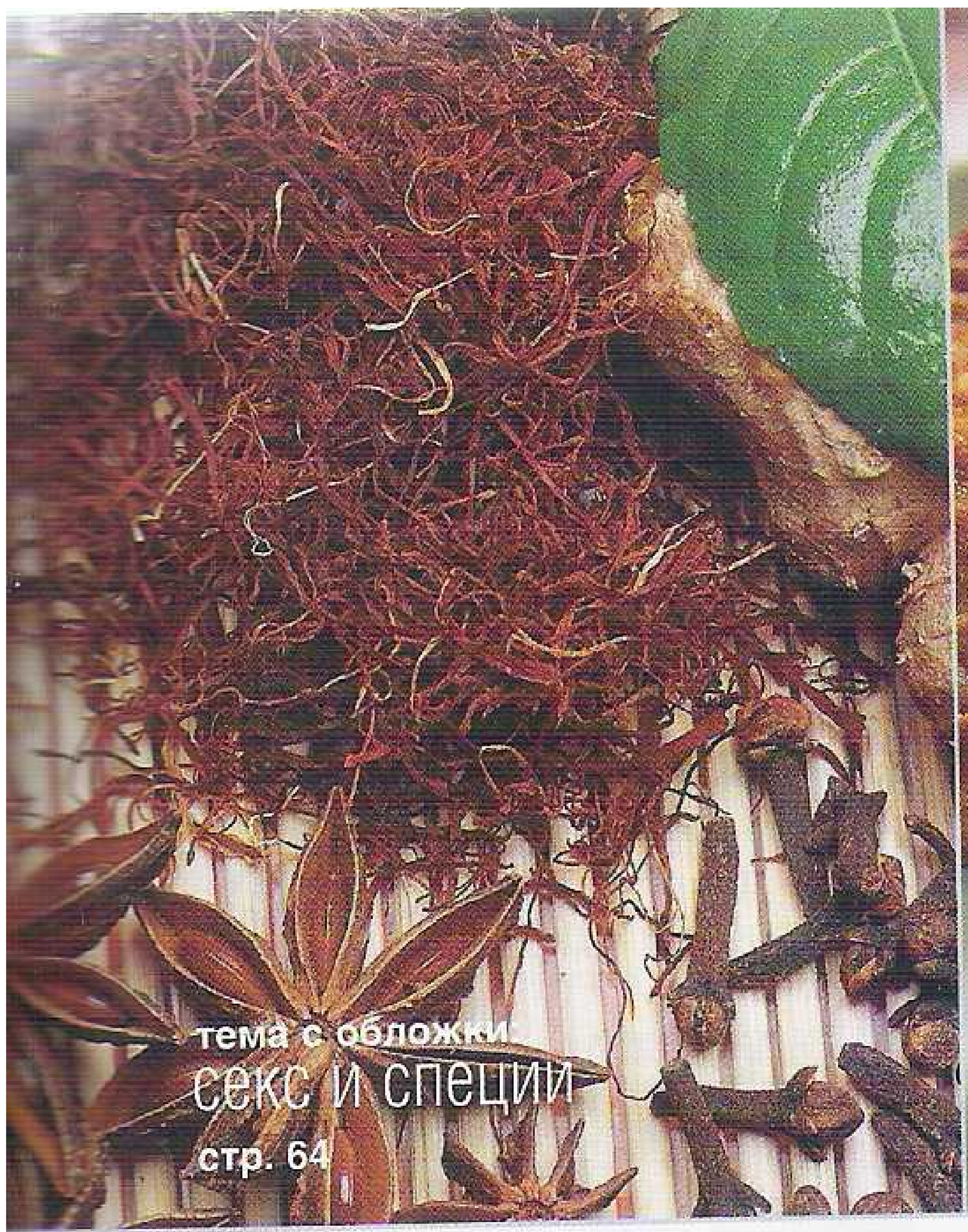
48 Царь и пирожник. Еда в романе А. Н. Толстого «Петр Первый»



тема с обложки: оливковое масло
стр. 38



тема с обложки: быстрые рецепты
стр. 24



напитки

Водка

52 Прозрачный арсенал России

Пиво

54 Пенная экзотика
Мнения: Артемий Троицкий, Евгений Вереникин, Хэнк

Чай

56 Круто заварено!

Кофе

58 Зерна, которые не дают миру спать

история продуктов

Русский брэнд

60 Халва в шоколаде: некоторые любят погорячее

Под соусом

62 Хватай кетчуп

здоровье

Еда и Эрос

64 Вопрос стоит остро

Диета

67 Вегетарианство не для России?
Мнения: Кристина Орбакайте, Геннадий Якимчук, Аня Старостина

Новый вкус

70 Low fat на наших прилавках

рестораны

Обзор

71 Кус-кус, или едим по-черному. Африканская кухня в Москве

Новое место

74 От суши к борщу

стиль

Этикет

76 Дары моря: «Ахтунг, панцирен!»

Аксессуары

79 Легкость бытия

поездки

Родное

82 Муксун исчезающий

За границей

85 Чехия. Кухня крестьян и аристократов

пища для ума

Вокруг еды

7, 89 Новости со всего мира

Что читать

75 Что пили скифы?

90 Гастрономический гороскоп

Тест

92 Кулинария и творчество. 12 вопросов «Гастронома»

Конкурс

94 Гастрономический марафон

Адреса

95 Где купить. Где попробовать

96 Анонс декабрьского номера

Рецепты номера

Закуски

Жареный сыр по-чешски 87
Козий сыр в виноградных листьях, маринованный в вине 30
Пицца с дополнительным сыром, помидорами и базиликом 34
Помидоры, фаршированные творогом и огурцами 32
Пресные блинчики к утке по-пекински 21
Салат из шпината с помидорами и авокадо 35

Супы

«Быстрый» суп-минестроне 26
Куриный суп-крем с овощами 87
Луковый суп 29
Суп со «стеклянной» лапшой и кусочками копченой утки 21

Вегетарианские блюда

Прованская овощная запеканка 68
«Рости» с миндалем и перечным соусом 69

Блюда из птицы

Запеченная куриная грудка с перцем в лаваше или пите 25
Кассуле по-тулузски – утиная ножка с белой фасолью, сосисками и беконом 22
Куриные пупки на меду 49
Охотничья похлебка из утки 16
Петух в вине 29
Подкопченная грудка дикой утки с клюквенным соусом 17
Утиная грудка, обжаренная по-походному, в ягодном соусе 18
Утиная печень с грибами 23
Утка по-пекински 20
Филе утки с медом 23

Мясные блюда

Баранья нога, запеченная в духовке 12
Жареная говядина «по-староанглийски» 49

Блюда из рыбы

Кефаль под лимонно-апельсиновым маринадом 24
Котлеты из муксуна 84
Пирог с муксуном 84
Строганина из муксуна 83

Десерты и выпечка

«Быстрый» шоколадный торт 46
Апельсиновый рулет 47
Миндальный бисквит с заварным кремом 36
Песочные корзиночки с мороженым 45
Песочный торт с орехами и изюмом 46
Пирог из слоеного теста со шпинатом 37
Суфле из консервированных ягод 44
Фруктовое ассорти в арбузе 37
Фруктовый салат со взбитыми сливками 36
Шоколадный бисквит с кремом 45
Яблоки, жаренные в кляре 30

Соусы и приправы

Маринады для утки 18

Напитки

Сбитень 50

напутствия «Гастроному»

Готовя к выпуску первый номер, мы узнали мнения нескольких людей о том, какие материалы могут быть интересны читателям нашего журнала

Екатерина Андреева, ведущая информационных программ ОРТ

К еде я отношусь по принципу – скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты. Я сторонница простой естественной кухни. Любимые блюда – гречка, ячмень, ржаные хлопья, творог, цветная капуста, шпинат, фрукты, рыба, креветки. Хотя сама готовлю мало: я очень спонтанный человек, почти все время нахожусь в приподнятом настроении, для приготовления блюд, мне кажется, нужно быть более уравновешенной.
У меня одна-единственная книга по кулинарии – знаменитая «Книга о вкусной и здоровой пище» 1939 года издания под редакцией Микояна. Не могу сказать, что часто ею пользуюсь. Там довольно сложные рецепты, а мне нравятся простые блюда. Вареный шпинат – отличный ужин! И сам вид пищи должен вызывать удовольствие: овощи, например, должны сохранять свой цвет. Не люблю, когда блюдо «упрятано» под толстым слоем соуса. Культура питания – вещь благоприобретенная. Моя мама, например, кормила меня кушаньями, в которых, как говорится, ложка стояла. А вот для моей 19-летней дочки не есть соленого, не пить кока-колу и не есть хлеб с маслом – дело совершенно естественное.
Журнал о кулинарии «Гастрономъ» – прекрасное дело. Многие хозяйки вырезают рецепты, складывают их в коробочки, а куда удобнее, чтобы все рецепты были в одном журнале. Успех издания, я думаю, во многом будет зависеть от оформления. У меня есть подруга, которая восхитительно готовит. Ее цель – чтобы приготовленное блюдо выглядело так же аппетитно, как на фотографии в журнале. Как-то, решив приготовить итальянский суп, она неделю ездила по магазинам и искала макаронные изделия именно той формы, которые были на картинке в журнале.

Георгий Боос, заместитель председателя Государственной думы РФ

По большому счету, я гурман. Хотя в обыденной жизни неприхотлив в еде. А если мне хочется чего-нибудь особенного, то предпочитаю это приготовить сам. Когда собираются друзья, я с удовольствием готовлю пахлаву, аджап сандал – блюдо из баклажанов и помидоров, чанахи. Это все прекрасная кавказская кухня. Шашлык в нашем доме вообще дежурное блюдо: когда собираются гости, готовлю его сам на мангале. Из самого обыкновенного мне особенно удается каша из кукурузы, в которую я добавляю сырое яйцо. И, конечно, суп из белых грибов! Хотя признаюсь: последние полгода я сижу на строгой диете. И не все, что люблю, могу есть. Например, обожаю сливочное мороженое с клубникой, но, увы, приходится в этом лакомстве себя ограничивать.
Журнал «Гастрономъ», на мой взгляд, – отличная идея. Ведь культура питания не только важна для здоровья, но и доставляет эстетическое наслаждение. Хорошо бы, чтобы как можно больше людей могли позволить себе роскошь питаться рационально, вкусно и полезно.

Татьяна Толстая, писатель

Я такой журнал буду читать. Как всякий человек, который не раз стоял у плиты, я интересуюсь тем, что можно приготовить. Но с едой мы встречаемся даже не три раза в день, а чаще: едим, только что поели, думаем о том, что приготовить, клянемся, что больше никогда в жизни не притронемся ни к одному пирожному… Существенная часть нашей жизни происходит вокруг еды.
Мне были бы интересны статьи по истории продуктов и способам их приготовления. Когда я читаю у Похлебкина о разнице между французским и русским пирогом, я вижу два абсолютно разных мира. Увидеть миры и культуры через те же пироги – это, по-моему, грандиозная вещь, как и все, что расширяет границы мира и открывает двери, которых мы раньше не замечали.
Учась в университете, я хотела писать диплом по книге древнеримских рецептов Апиция. Однако для этого нужно было знать не только латынь, но и историю кулинарии. Например, римляне любили соус, который назывался гарум. Пихали в него буквально все и ели, он выполнял ту же роль, что у азиатов соевый соус. Точная рецептура не сохранилась, но, возможно, гарум имел что-то общее с острым рыбным соусом, который делают вьетнамцы. Они дают рыбе безнадежно испортиться, а потом в ней происходят определенные химические изменения и через какое-то время она опять становится пригодной в пищу. Похоже, римляне знали ту же самую химию.
Одно замечание: как правило, наши глянцевые журналы являются копиями западных изданий. Листая их, видишь

примитивность текстов. Нас держат за идиотов, каковыми мы не являемся. Как читатели мы безусловно заслуживаем разговора на гораздо более высоком уровне, чем привыкли думать издатели.

Татьяна Мирова, домохозяйка

Домашняя пища всегда лучше! Все, что делаешь для себя, гораздо вкуснее, чем «на вынос». И намного разнообразнее. Посещая рестораны, можно за год перепробовать весь ассортимент блюд. Одна моя знакомая так и сделала, а теперь жалуется! А дома можно три раза в день подавать все новые кушанья, было бы вдохновение. И выбор рецептов. Поэтому появление такого журнала я горячо приветствую. Приятно ведь иметь под рукой поваренную книгу, которую читаешь как роман!

Ольга Дергунова, глава представительства компании Microsoft в России и странах СНГ

Отношение к питанию у меня рациональное. Ем я исключительно то, что в данный момент имеется под рукой. Морепродукты – отлично, мюсли – прекрасно, бутерброд из «Макдоналдса» – очень хорошо!
По причине постоянной занятости я и моя семья большие специалисты в использовании полуфабрикатов: разделанная отбивная, замороженная картошка в пакетах, соленые огурцы. Любим мы и бананы, потому что они сытные и долго не портятся.
К чему отношусь трепетно, так это к вину: хорошее вино в доме есть всегда. Люблю французские сухие, а с недавнего времени «подсела» на чилийские и южноафриканские вина. Рядом с моим домом есть винный магазинчик «Декантер» – езжу туда каждую субботу и пополняю запасы. Бывает, что готовлю дома сама. Недавно вот сварила манную кашу, и моя 16-летняя дочка была рада материнской заботе. В выходные могу сварить борщ, суп из консервированного лосося. Мясо жарю профессионально, из рыбы предпочитаю филе – его трудно испортить.
В «Гастрономе» с удовольствием прочитала бы рецепты блюд, продукты для которых можно купить в любом супермаркете за один раз. Конечно, изысканные блюда с трудно выговариваемыми компонентами – дело прекрасное, но для хозяек типа меня, которые не могут себе позволить тратить на приготовление блюда больше 20 минут, хотелось бы и других рецептов – простых и понятных. И, разумеется, вкусных!

Петр Вайль, автор книги «Русская кухня в изгнании» (в соавторстве с А. Генисом)

Журнал о еде не просто нужен, он необходим. Хотя, боюсь, очень быстро даже очень хорошему журналу не переломить тот дикий стереотип безразличия (в лучшем случае), пренебрежения (в среднем), неприязни (в худшем), с которым российский человек относится к еде. То есть он готов есть много и даже согласен есть вкусно, но уж говорить об этом мало-мальски всерьез, да еще включать еду в сферу культуры равноправной частью – пока никак. А ведь еда мощно воздействует на три из пяти наших чувств, что не под силу большинству искусств. Заметьте: в музей и театр мы ходим раза два в год, а едим по нескольку раз на дню.

Антон Табаков, ресторатор

В том, что хороший журнал о пище, о еде необходим, у меня лично сомнений нет. Какое количество страниц в нем будет отведено репортажам и какое красивым и вкусным рецептам – решать самой редакции. Наверное, читателям будет интересно и то и другое. Хозяйкам, видимо, в первую очередь нужны добротные утилитарные рецепты. Особенно в отсутствие на нашем ТВ программ, которые учат людей готовить. А меня издания такого типа интересуют с чисто профессиональной точки зрения. Станет ли ваш журнал интересен профессионалам? Посмотрим. Надеюсь, что это произойдет. Нет ничего, что мешало бы «Гастроному» это сделать.

Наталья Алиева, домохозяйка

Новый кулинарный журнал необходим. Уже потому, что сейчас кухни полны электроники, и хозяйки сталкиваются, например, с проблемой приготовления еды на программируемой электроплите. Рецептурных справочников или пособий по этой теме нет – только те, которые прилагались при покупке плиты. Думаю, такие рецепты пользовались бы несомненным успехом в журнале «Гастрономъ».

Анатолий Даурский, президент ОАО «Московская кондитерская фабрика «Красный Октябрь»

Приветствую первый номер журнала «Гастрономъ». Отрадно, что на рынке появился еще один российский журнал. Тем более о еде – теме, интересной всем. Надеюсь, что и статьи будут живые, с юмором. Хорошо, если вы будете писать и о нашей пищевой промышленности, об отечественном производителе, который сегодня нуждается в поддержке. Поддерживать пищевую промышленность надо не только за рекламные деньги, но и по зову сердца.
В этом году «Красный Октябрь» празднует 150-летие. Желаю журналу «Гастрономъ» дожить до такой же круглой даты.

Норвежская семга в имбирно-соевом маринаде с обжаренными овощами

Приготовить маринад, смешав все ингредиенты, кроме сливочного масла и лимонного сока. Разделить маринад на две половины. В первую выложить семгу на 15 минут, затем обжарить ее и поместить на 7-8 минут в предварительно разогретый до температуры 180°С духовой шкаф. Овощи порезать ломтиками или длинной соломкой. Разогреть растительное масло (оливковое не рекомендуется) в сковороде или китайском котелке «вок» с выпуклым дном, овощи выкладывать только когда масло хорошо разогреется. Обжаривать при интенсивном помешивании до размягчения, стараясь не пережарить. Добавить кунжутное масло, немного соевого соуса и перец по вкусу.

Вторую половину маринада разогреть и добавить, взбивая, 100 г холодного сливочного масла и немного лимонного сока по вкусу. Овощи подавать на разогретой тарелке, выложив сверху семгу. Сбрызнуть блюдо маринадом.

Сёмга – 600 г

Маринад:

- соус соевый – 100 г
- масло кунжутное – 1 ст. л.
- густой соус чили – 100 г
- чеснок – 10 долек
- мелко порубленный красный перец чили без семян – 1 шт.
- кунжутное семя – 3 ст. л.
- мелко порубленный имбирь – 2 ст. л.
- масло сливочное – 100 г
- лимонный сок

Овощи

- перец красный – 2 шт.
- бобовые побеги – 50 г
- фасоль спаржевая – 100 г
- лук красный – 1 шт.
- чеснок – 2 дольки
- имбирь свежий – 1/2 см
- перец чили, очищенный от семян – 1 шт.
- морковь – 2 шт.

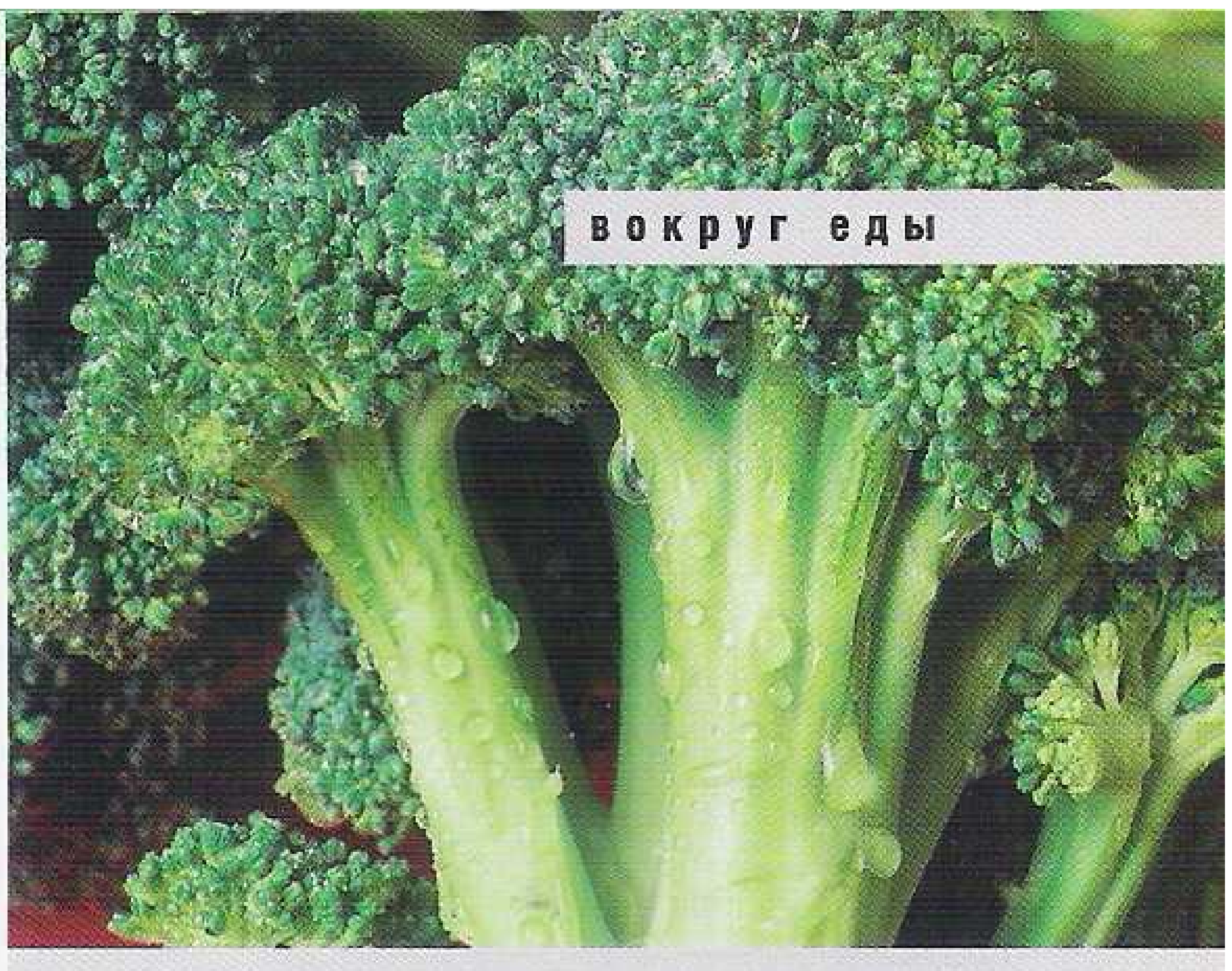
Ищите рецепты в магазинах Москвы и Санкт-Петербурга, а также на сайте
www.seafoodfromnorway.ru

Съешь банан – спаси фермера

Рекордный урожай бананов на Тайване привел к тому, что цены на этот продукт резко упали. Однако нация не оставила своих крестьян в беде. Первыми показали пример парламентарии, устроив на сессии банановый банкет. Спикер парламента купил сразу 60 тонн бананов. То, что не сможет съесть сам, он обещал отдать детям. В армии поедание бананов пройдет еще более организованно: каждый солдат по приказу будет съедать по нескольку бананов в день.

Столица американской картошки

Жители американского города Грэнд Форкс в Северной Дакоте установили достижение, занесенное в Книгу рекордов Гиннесса. Во время традиционного Картофельного фестиваля они зажарили и поглотили почти 2 тонны french fries – ломтиков жареной картошки. На пути к рекорду горожане израсходовали 190 литров кетчупа, больше 100 кг соли и 15 тысяч бумажных салфеток.

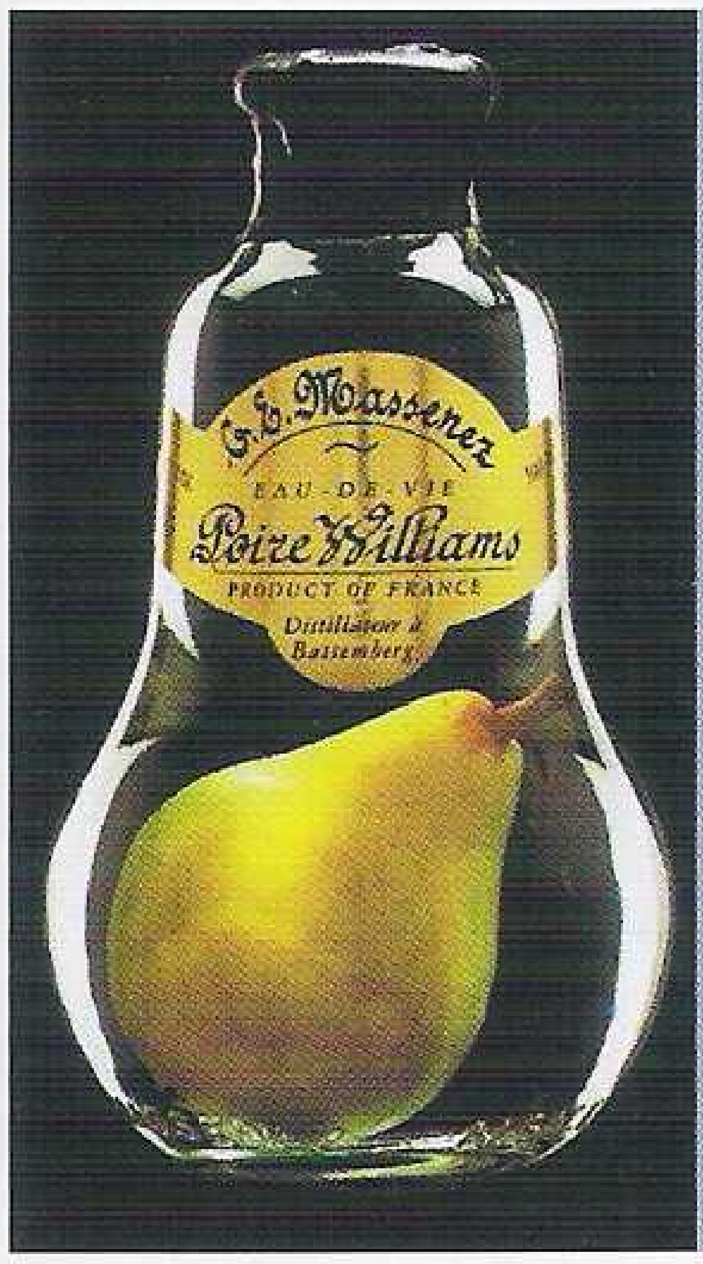


Брокколи от рака?

Исследования ученых Калифорнийского университета в Беркли, показали, что содержащиеся в брокколи (спаржевая капуста Brassica oleracea botrytis) вещества при пищеварении преобразуются в 3,3-дииндолилметан (DIM). DIM способен подавлять размножение раковых клеток и может рассматриваться как потенциальное средство борьбы с болезнью.

Когда я ем, я слеп, глух и нем

В кельнском ресторане Unsichtbar («Невидимый») посетители едят в полной темноте, а к столику их провожает специально обученный официант. Владелец заведения Аксель Рудольф утверждает: «В темноте язык различает такие нюансы вкуса, что видеть, как выглядят овощи или баранина в вашей тарелке, уже необязательно». Курить в зале запрещено: вспышка может помешать наслаждению едой. Столики в ресторане заказаны на несколько недель вперед. По признаниям посетителей, темнота способствует не только вкусовым ощущениям, но и романтическим чувствам.



Груша в тюрьме

На презентации в московском «Мариотт-Отеле» были показаны коллекции фруктовых спиртов о-де-ви (eaux-de-vie) и ликеров компании G.E.Massenez и вин «родственной» чилийской винодельни Chateau Los Boldos. Их представили г-жа Хайцман-Массене и обладатель титулов лучшего сомелье Франции, Европы и мира г-н Дюбс. Ликеры Massenez включены в винные карты лучших ресторанов мира и по популярности не уступают винам Бургундии и Бордо. Все напитки – из отборных ягод, фруктов и меда. Г-жа Массене открыла секрет уникальной Poire Prissoniere («Груша в тюрьме»): бутылку надевают на растущую завязь груши, которая дозревает прямо в стеклянном плену. Плод снимают вместе с бутылкой и заливают грушевым eaux-de-vie.

О вреде сладкого

Колумбийские наркодилеры пытались ввезти в США леденцы с кокаином. Каждая конфета содержала 14 г наркотика. Нарколеденцы перехвачены американской полицией.

Шотландская народная диета

Самая старая женщина на планете – 114-летняя Ева Моррис из Шотландии – поделилась секретом своего долголетия. Дожить до рекордного возраста, по ее словам, ей удалось благодаря постоянному труду и здоровой диете – каждый день она ела вареный лук и выпивала по стакану виски. Ева ни разу серьезно не болела, а в 70 лет бросила курить.

Клюква заменит виноград?

Трезвенники могут ликовать: согласно проведенным в США исследованиям клюквенный сок не меньше, чем красное вино, богат флавоноидами и, предотвращая образование тромбов, является средством профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Воодушевленные этими результатами исследователи рекомендуют ежедневно выпивать по 0,5 л клюквенного сока.

Салат, светящийся от негодования

Многие биологи верят в то, что растения способны чувствовать. Британские генетики вывели кресс-салат, который сообщает о своих стрессах окружающим, поскольку светится. Методами генной инженерии к ДНК растения присоединены фрагменты ДНК обыкновенных светлячков. Теперь салат «загорается», если ему обрывают листья, когда ему слишком жарко или недостает света.

Использованы материалы сайтов kurilka.com, lenta.ru, ria.ru, cnt.online.ru, zheludok.ru

В ожидании «жиго»

Владимир Владимирович Познер готовит. Он готовит блюда французской кухни. В свободное время, которого у него нет. Честно говоря, мы уже и не надеялись сделать этот репортаж...

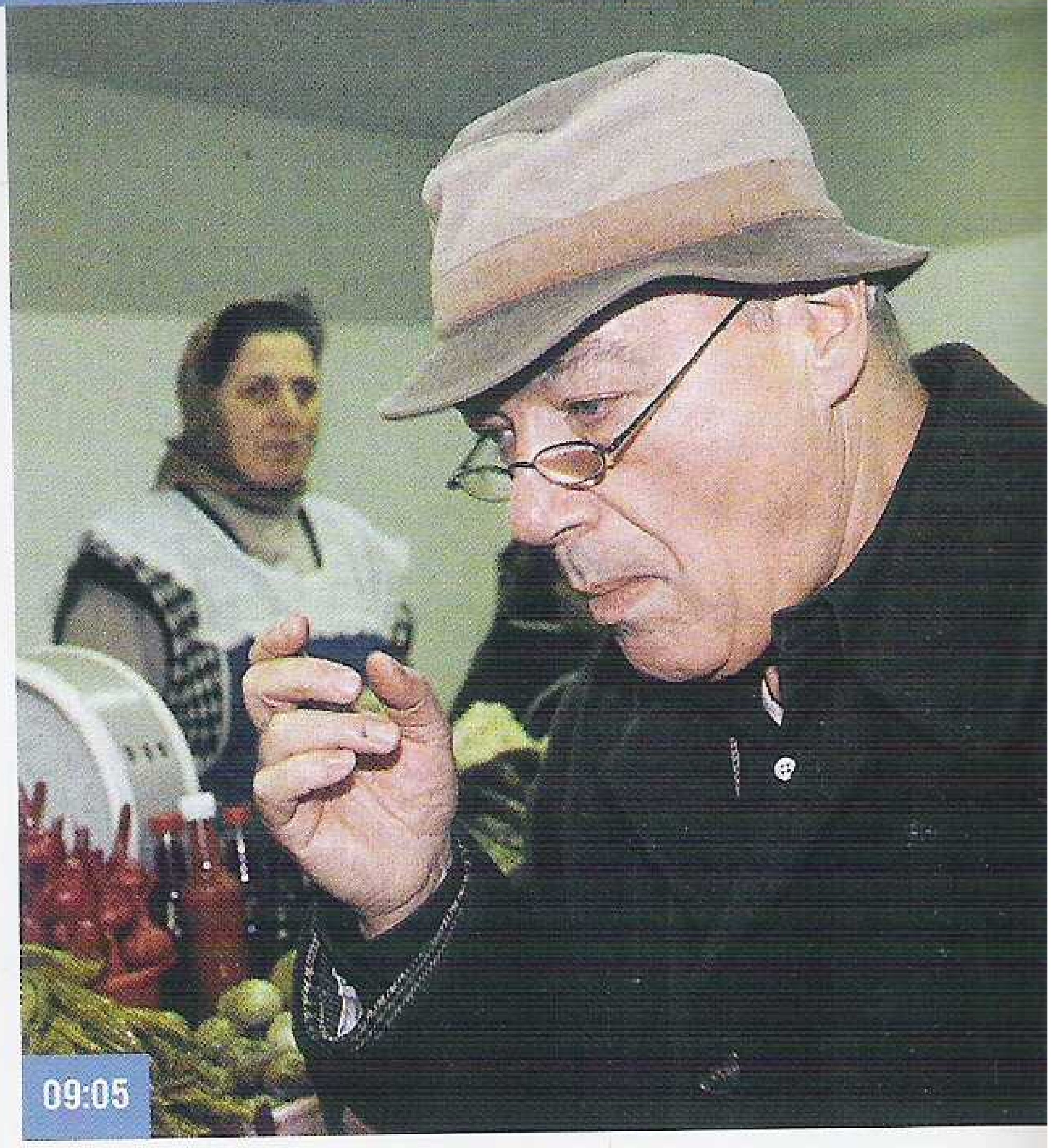
Для тех, кто не знает деталей биографии Познера, сообщаем: не такой уж он и «американец», как принято считать.

Родился и до 5 лет жил во Франции, мать В.В. была француженкой. Школа в Нью-Йорке, приезд в 1952 году в СССР и движение «со всеми остановками» к нынешнему статусу символа российского ТВ – все это было уже потом...

Если правда, что впечатления детства определяют всю последующую жизнь, значит, они определяют и наши вкусы. На кухне Владимир Владимирович не просто француз, он – националист! И только благовоспитанность смягчает этот кулинарно-гастрономический шовинизм.

По телефону Познер говорил: «Знаете, я решил установить мораторий на интервью. Меня стало слишком много в разных изданиях. Но знаете что... Идея вашего журнала мне симпатична. Так что приходите в следующий вторник!»

И в последний момент отменял съемку в связи с осложнившейся международной обстановкой.



Тайны долголетия по Познеру

Но знаете что: война войной, а люди должны есть. Если кто-то мечтает о том, что весь мир перейдет на «сухой паек», то он этого не дождется. Миру – мир!

Очередной вторник. 8.30. В «мерседесе» Владимира Владимировича мы едем на Дорогомиловский рынок. Сегодня вечером состоится званый ужин на 12 персон, главный пункт меню – «жиго», баранья нога. За ней и едем. Настроившийся на высокую гастрономическую ноту Познер читает краткую лекцию за рулем:

– По данным ВОЗ, до недавнего времени дольше всех жили японцы. На втором месте шли французы. Теперь французы их обогнали – в среднем 81 год! Задумаемся: что же они едят?!

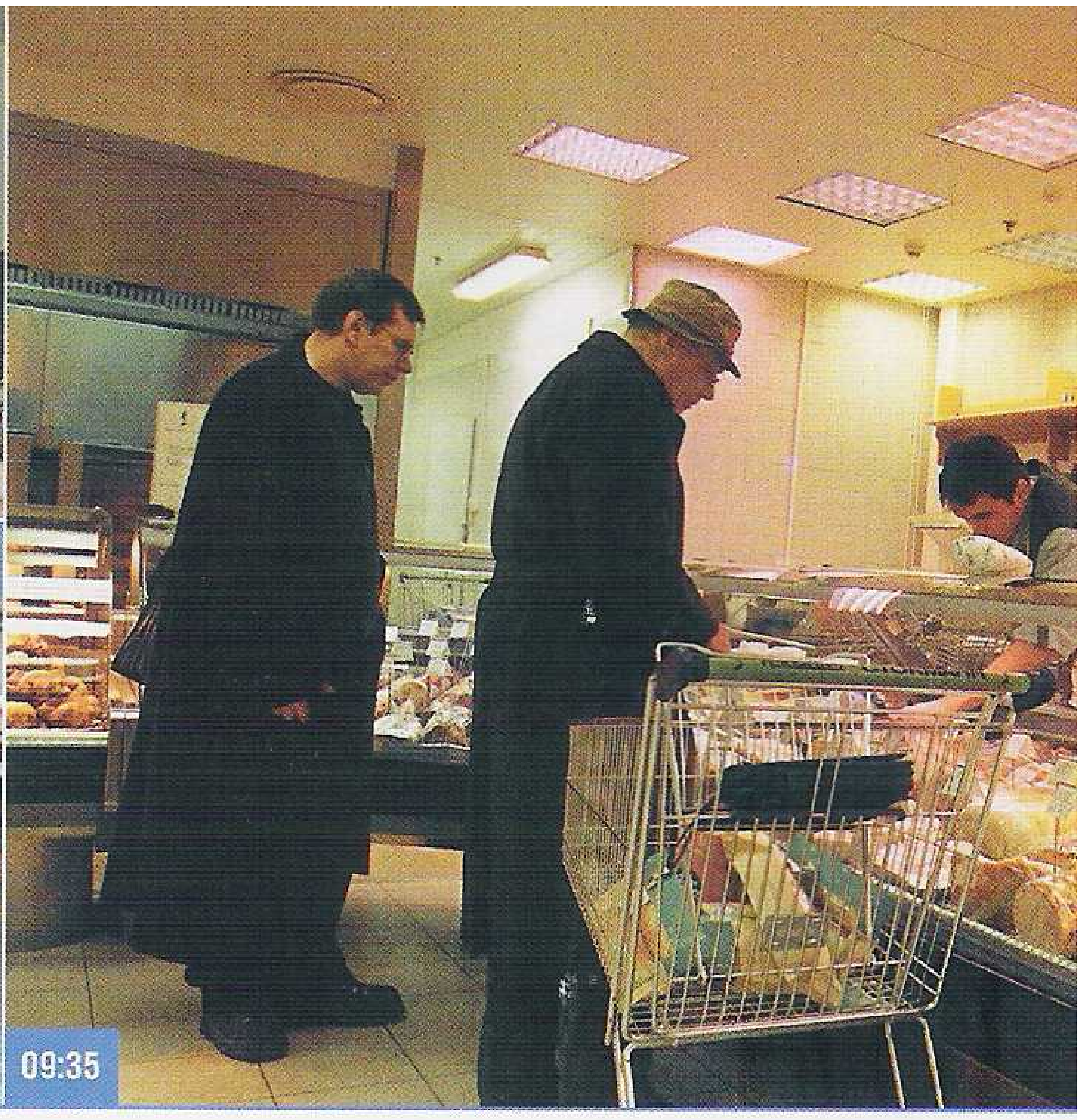
Я честно собираюсь задуматься, но убедительный познеровский баритон меня опережает. Слова падают весомо и мягко, как снежные комья с крыши:

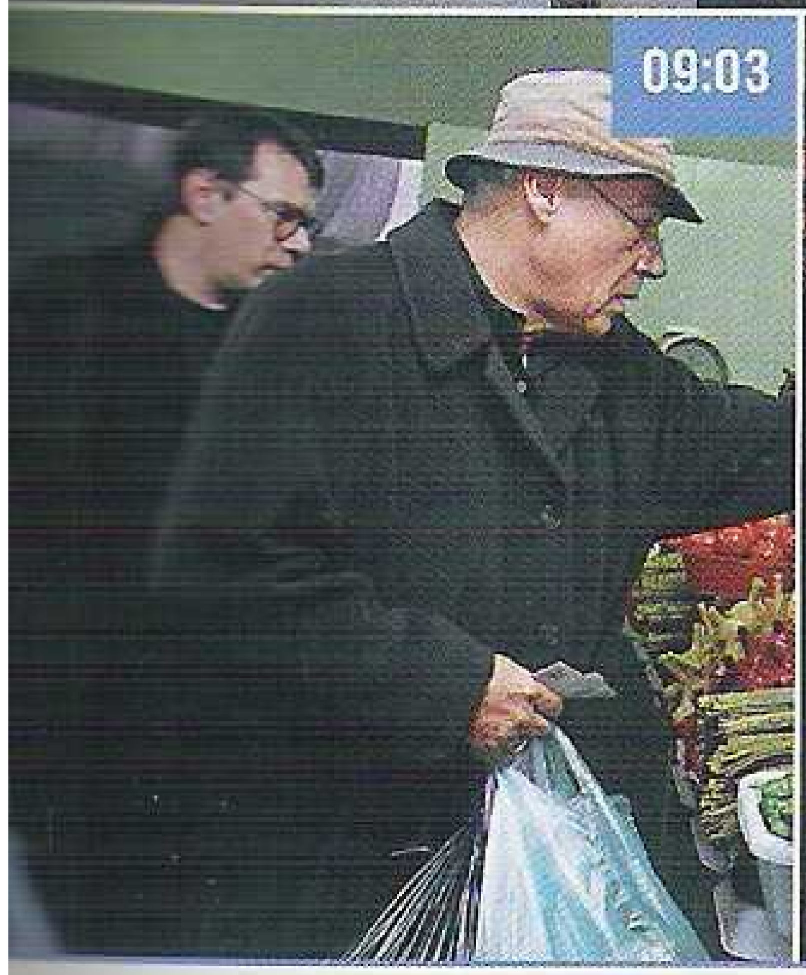
– Они едят мясо. Масло. Сладкое. Они пьют много вина. И меньше всех прочих подвержены стремлению подсчитывать число поглощаемых калорий...

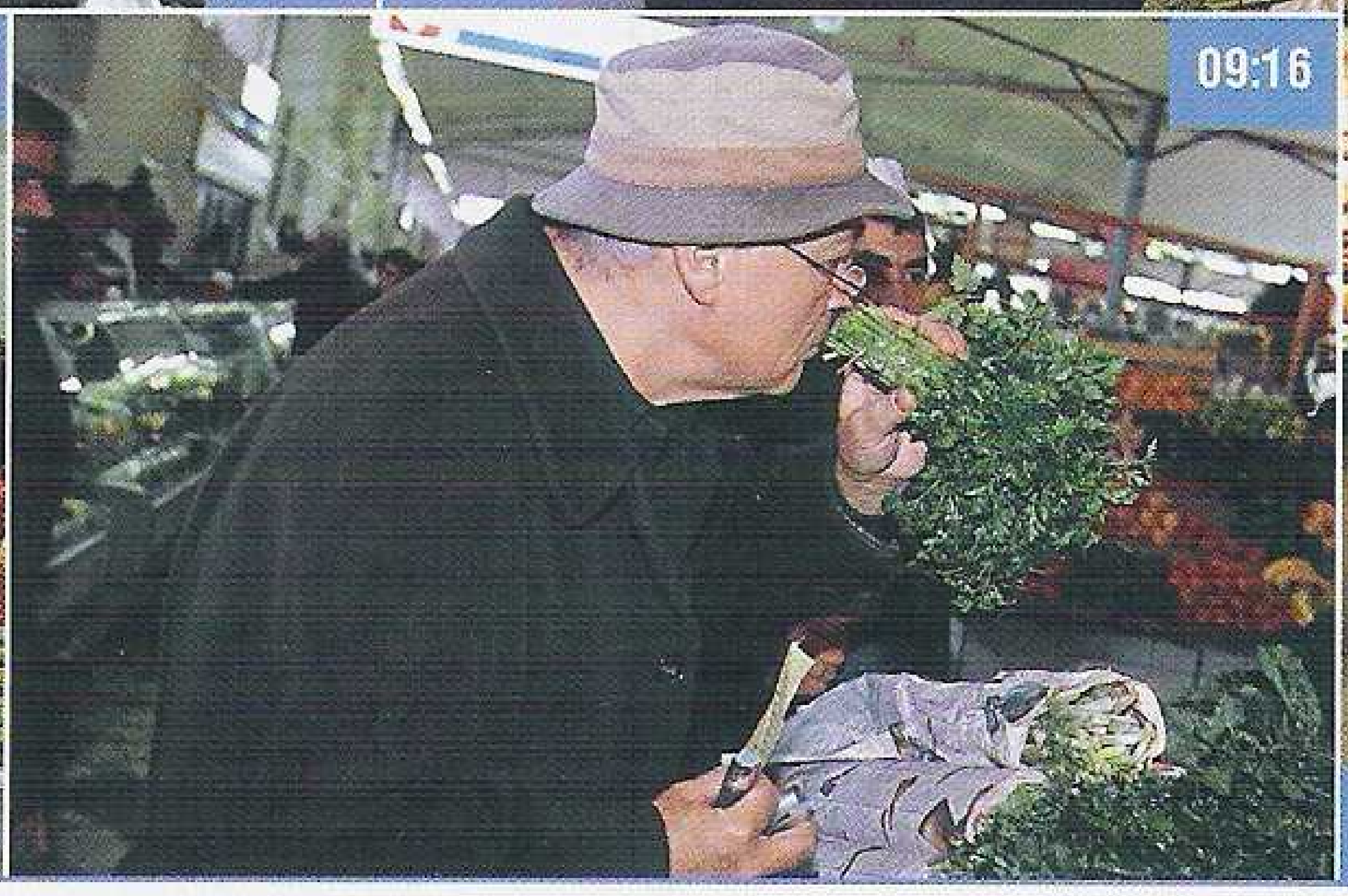
«Подвержены стремлению» – после академика Лихачева такие обороты у нас в стране употребляет, кажется, только В. В. Познер.

– Но приглядитесь к французской кухне – как поразительно она разнообразна и продуманна! В ней есть абсолютно все – белки, жиры, углеводы, и все в сбалансированной пропорции! К тому же ученые наконец открыли то, что было всем очевидно и раньше...

Я собираюсь возразить, что гусиная печенка фуа-гра не кажется мне такой уж сбалансированной,







просто холестериновая бомба! Но не успеваю.

– ...Красное вино снижает уровень холестерина в крови. А как мы знаем, инфаркты и инсульты – это причина номер один... И куда же ты, дорогая? Ну, пожалуйста, проезжай!

Не знаю, как девушка в красной «девятке», которая подрезает нас на Бородинском мосту, а нам, если этот репортаж не получится, причина №1 гарантирована. Плавное течение лекции продолжается.

– Похожий подход на Кавказе – мясо, овощи, фрукты, вино. И тоже подолгу живут. Здесь, если поискать, можно найти ответы на многие вопросы...

– А как быть с Японией? Не укладывается в схему.

– Япония – другой коленкор, это страна, где «много чего нет»: почти нет жиров, хлеба не едят вовсе. Зато много риса, рыбы, сои и морепродуктов – морская капуста, водоросли и прочая, прочая. Я думаю, секрет долголетия, если говорить о разных народах, это прежде всего секрет того, как и что они едят.

– Тогда почему итальянцы не рекордсмены? Их кухня по композиции и по любви к вину мало чем отличается от французской.

– Отличается принципиально! Италия – это очень много пасты, пиццы и вообще мучного, гораздо меньше овощей и, кстати говоря, меньше мяса. Вино – это да, – соглашается француз в Познере.

– Однако, согласно плану ужина, вы собираетесь купить «прошутто», итальянскую ветчину.

– Proscuitto это для закуски, «прошутто кон мелоне», дыня с «прошутто».

В смысле: тоже мне высокая кулинария – дыня с ветчиной! Все равно что чай с лимоном.

К нам приехал, к нам приехал!

8.45. Познер дорожит любовью народной. На Дорогомиловском рынке его знают. «А, мой друг вернулся!» – приветствует В.В. улыбающегося торговца в рыбном ряду. Ася, постоянный поставщик овощей и фруктов к столу, пытается вручить дыню «за счет фирмы». В.В. отнекивается, и она тайком сует в пакет пару гранатов.

– Чем раньше придешь, тем больше выбор. На рынках покупают все рестораны Москвы, оптом. Если хотите что-то типа ребрышек, то часам к 12 ничего уже нет. Я люблю приходить пораньше.

Вывод: по Познеру рецепт запеченной бараньей ноги начинается со слов «Встаньте затемно...»

– Как вы выбираете ногу?

– Во-первых, по размеру. Во-вторых, жира не должно быть много. В-третьих, мясо должно быть упругим и мягким. Охлажденным, но не замороженным. Это сразу видно.

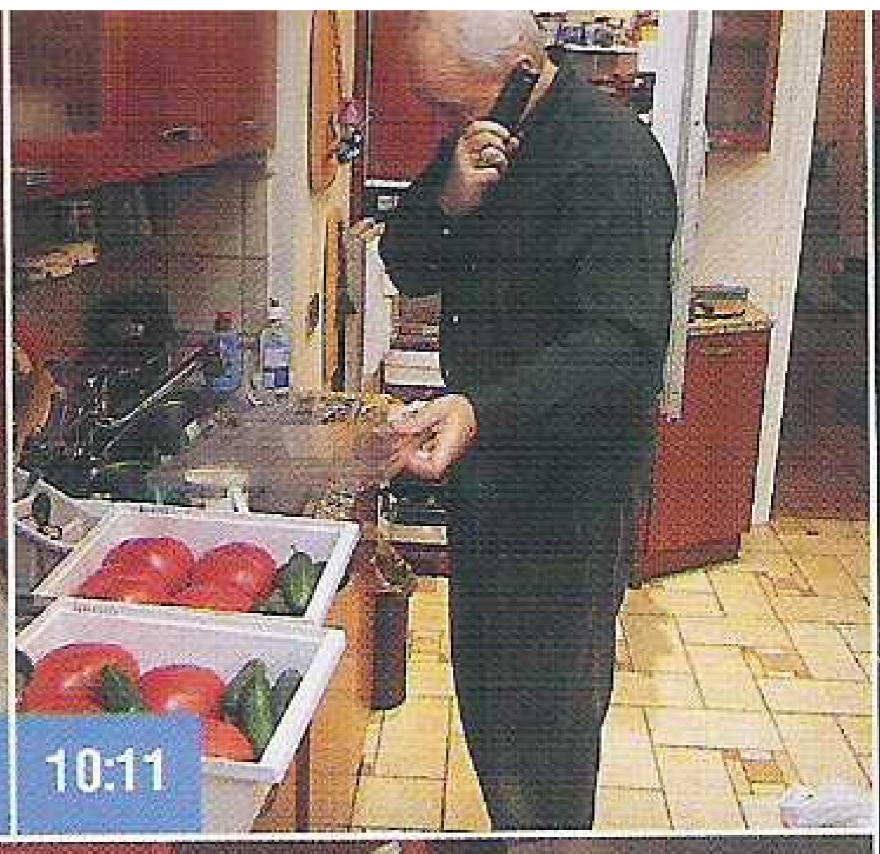
Нужная баранина попадается почти сразу. Познер внимательно ее оглядывает, ощупывает. И, по-моему, принюхивается – незаметно для мясника. Просит обрубить нижние мосолки. «Само собой!» – откликается мясник. Приятно, когда клиент понимающий.

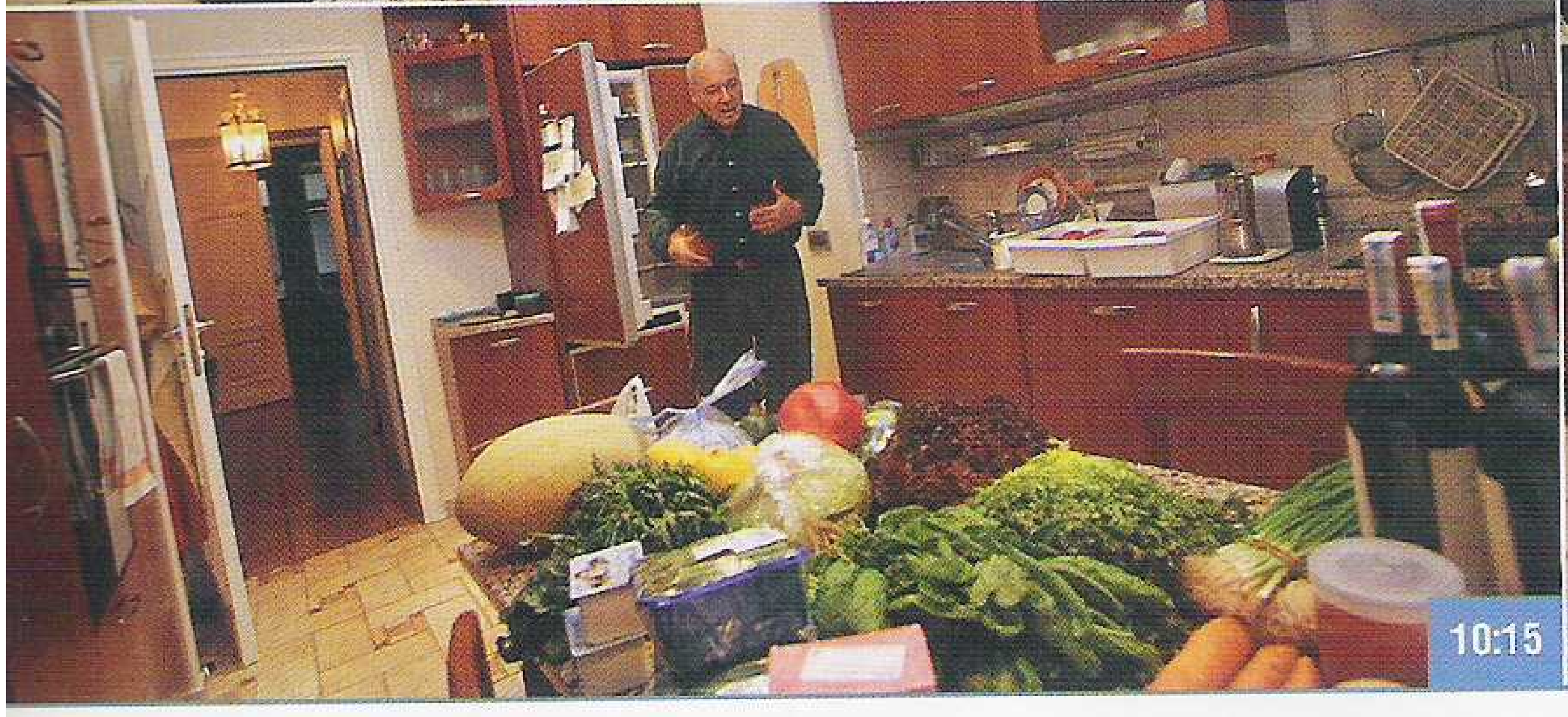
Остальные сцены на рынке проходят под знаком всенародной любви к В.В. Ему улыбаются. Его зазывают: «И у нас купите!» Апофеоз – посещение угла, в котором торгуют соленьями. Торговки страстно обсуждают наш визит на неведомом языке. Слово «Познер» в нем есть.

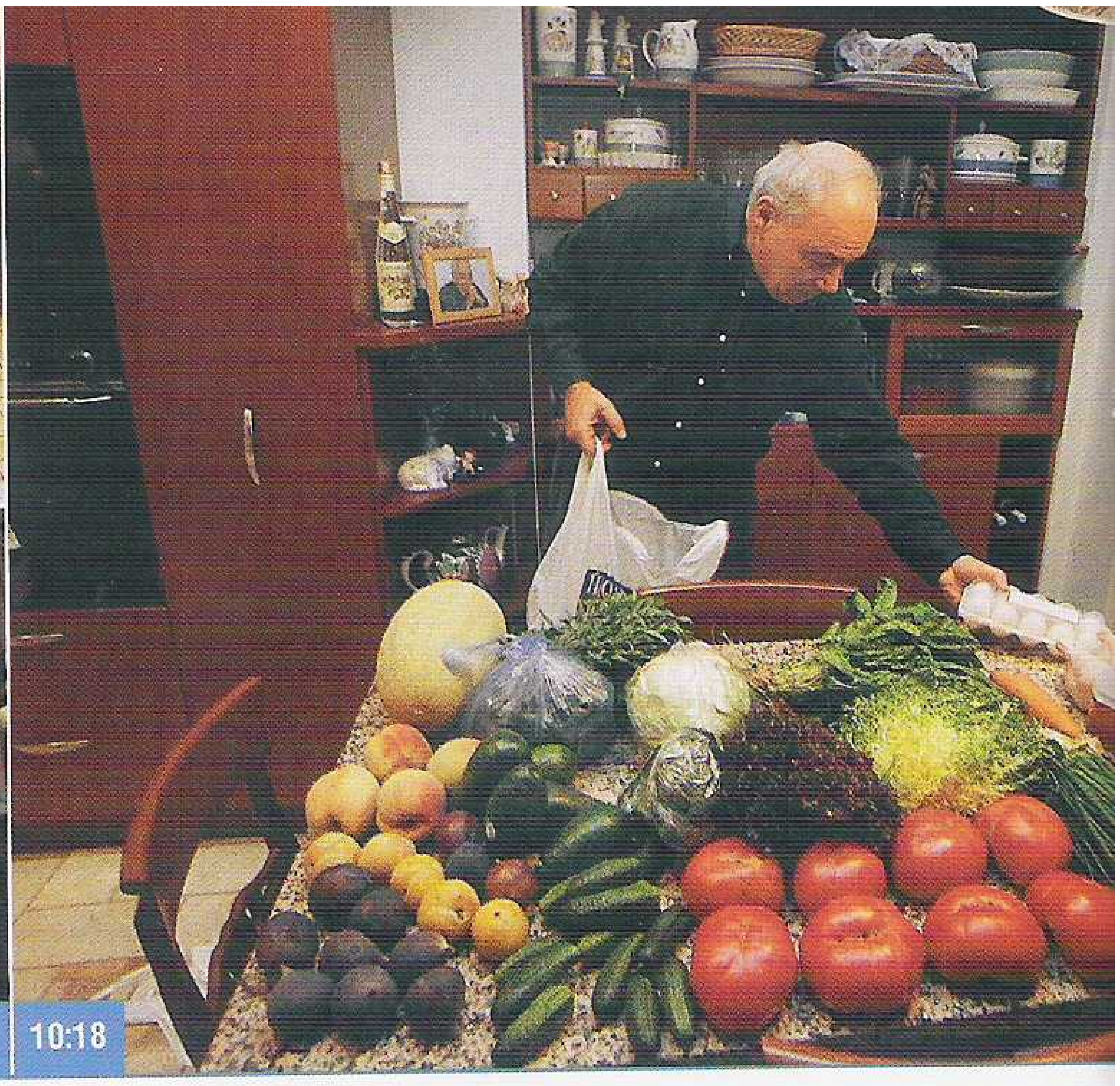
Кстати, торговаться В.В. не любит и не умеет. За пяток пучков зелени некто просит 150 рублей. Познер платит. «А совесть есть?» – спрашиваю я торговца. Тот сразу перестает понимать по-русски.

О вкусе соли

9.35. В «Калинку-Стокманн» мы заезжаем за всем сопутствующим бараньей ноге. Вино выбирается недолго, но вдумчиво. Совет начинающим любителям от В.В.: смело покупайте почти любое вино благодатного для французских виноградников 1998 года – не промахнетесь. 1995-й тоже был очень удачным, но – Познер выразительно указывает взглядом на







ценники... В итоге выбраны два варианта «Бордо» (к мясу) и «Шабли», поскольку соавтор сегодняшнего ужина писатель, гастроном (и автор нашего журнала) Петр Вайль обещал приготовить не только рыбную солянку (см. соответствующую главу книги Вайля и Гениса «Русская кухня в изгнании»), но и миног. Кто с детства вскормлен «жиго», а рижанин Вайль, конечно, миногами в горчичном соусе!

Также закуплены «прошутто», батоны-багеты (не черняшку же подавать к «жиго»), мороженое, бобы (мы все подряд именуем «бобами» или «фасолью», а строго говоря – это узкие стручки, как французы говорят, haricot vert, или, как говорят англичане, string beans). В.В. высматривает на стеллаже крупную соль.

– Непременно крупную?

– Непременно.

– А в чем разница?

– Совсем другой вкус! – удивляется вопросу В.В.

«Всех этих слов на русском нет»

10.20. Наконец покупки аккуратно разложены на кухонном столе. В.В. с удовлетворением оглядывает запасы и начинает распихивать все по своим местам. Я тоже так всегда поступаю.

Познер приступает к разделке баранины. Специальным ножом. Нельзя резать одним ножом мясо и овощи, нож тупится (В.В. произносит «ту́пится»). Одна из загадок кухни!

– Gigo – одно из моих любимых блюд. Когда в детстве мама готовила баранью ногу, я это просто обожал! А рыбу не любил. У меня была няня-католичка, чу́дная, но очень строгая. У католиков пятница – рыбный день. В рыбе попадались косточки, и я это ненавидел. Отказывался есть и сидел по три часа над тарелкой холодной рыбы. Хотя люблю все морское – устрицы, мидии, креветки. Конечно, если в гостях подадут рыбу, могу сделать вид, что люблю ее больше всего на свете, но...

В очередной раз звонит телефон, и Познер с ходу включается в обсуждение перипетий очередной премии «ТЭФИ»: «Первый абзац оставьте без изменений. Во втором и третьем...» Поскольку телефон звонит непрерывно, кулинарный процесс идет пунктирно. Но неуклонно. В паузах В.В. открывает некоторые нюансы настоящего «жиго». В разных странах баранину рубят по-разному, и, строго говоря, «жиго» – это не вся нога, а определенная ее часть. В маринад нужно добавлять – непременно! – подсолнечное масло, с другим мясо не пропитается. Подают «жиго», собрав в соусник вытопившийся из баранины сок, любой другой соус – «это ни в коем случае!» А главным секретом является специальная молитва, которую нужно читать про себя. «Но я вам ее не скажу, это семейное». Время от времени он и впрямь что-то бормочет под нос...

– А шпиговать будете?

– Протыкать мясо? Ни в коем случае! Сок вытечет. Будет невкусно.

– А каким будет мясо в итоге – с кровью или, что называется, well done?

– Well done, «хорошо прожаренное» – относится к говядине и свинине. Баранина должна быть розовой. Или не совсем розовой... В Англии сказали бы «medium rare», наполовину с кровью. Во французском свои термины для степени готовности. Например, bleu, «синее» – это почти сырое мясо. Но не сырое! А у нас или «прожарено», или «недожарено»...

– Как же узнать, что мясо готово, если его нельзя даже ткнуть вилкой в духовке?

– Я – узнаю, – лаконично обещает Познер.

– Поделитесь секретом.

– Понимаете, есть даже такие специальные термометры. (*В.В. произносит «термоме́тры».*) Их суют в мясо и потом по книжке смотрят – готово ли? А я просто знаю. Есть французская пословица «Человеком, который жарит мясо, нужно родиться». Пере-

вод приблизительный, потому что «тот, кто жарит мясо» – это одно французское слово. У нас такого нет. Или вот я люблю такое простое, даже деревенское блюдо pot au feu. Это когда мясо в чугунной посуде тушат с овощами в течение 6 часов. Как сказать по-русски pot au feu?

– Мясо, тушенное с овощами.

– «Мясо, тушенное с овощами»! Это же есть не захочешь!.. Нет, pot au feu как-то аппетитнее... Или взять петуха в вине, coq au vin...

– Кстати, почему именно петух, а не курица? У петуха же мясо более мускулистое, жесткое.

– Да, но и более выраженное по вкусу. Маринуя в красном вине, его размягчают. Это и есть французская выдумка – найти способ!

Приподнятый вкус салата

11.27. Нога под слоем лука («белого, он послаще!») на несколько часов отставлена в сторону мариноваться. В.В. обдумывает, как подать зеленый салат. Это у нас салат ставят на стол и едят, когда захочется. Во Франции это отдельное блюдо – после основного и перед сыром. «Я еще не принял решение. Нужно подумать».

И подумать есть о чем.

– Во-первых, только оливковое масло! Во-вторых, только холодного отжима! Уксус, разумеется, винный, спиртовой ни один приличный человек не употребляет! На столовую ложку уксуса две масла. Я люблю добавить чеснок, но это по вкусу. Салатница должна быть деревянная, желательно из цельного куска, а не клееная. Ее используют только для салата и никогда не моют. Только вытирают бумажным полотенцем, чтобы масло впитывалось в дерево. Мыть – это убить салатницу навсегда!

– А это... гигиенично?

– Абсолютно! Вы же насухо вытираете, там только продукты, ничего грязного. Значит, берете зубок чеснока, тонко нарезаете на доске. Кладете в салатницу, сверху немного соли и растираете деревянной ложкой. Если плохо растирается, добавьте соли, но не слишком. Теперь 2–3 капли уксуса и растираете уже до состояния пасты. Добавляете сперва уксус, потом масло. Можно, пол чайной ложки кленового сиропа. Очень своеобразная вещь, если добавить – чуть-чуть! – будет намек на сладкое, изменится общий букет. А некоторые кладут горчицу на кончике ножа. Все зависит от того, какой салат. У андив, который я лично

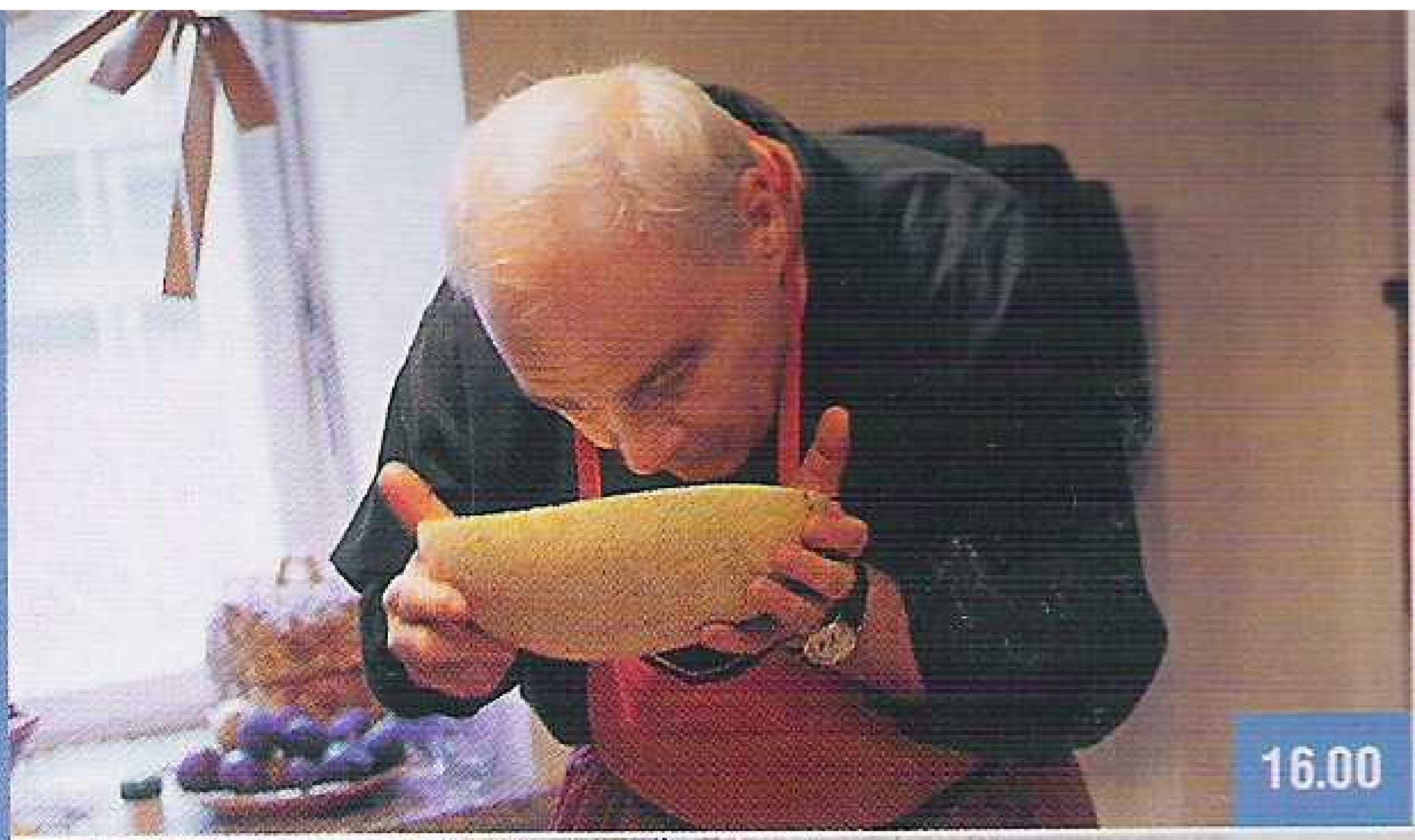
Рецепт от Познера

Баранья нога, запеченная в духовке (Gigo)

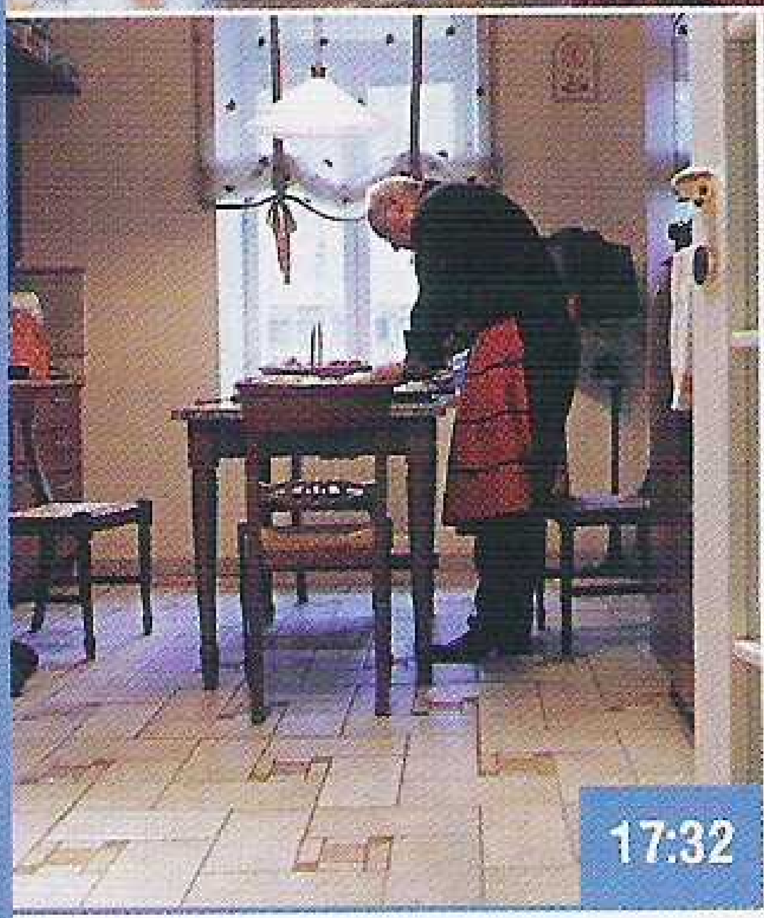
Что нужно:
Баранья нога (2–2,5 кг)
Для маринада: 2 луковицы (лучше сладкие)
1 зубчик чеснока
150 мл винного уксуса
2 ст. л. подсолнечного масла
крупно молотый черный перец,
сухая кинза

Что делать:
1. Срезать с баранины лишний жир, удалить пленки. Помыть мясо, просушить бумажным полотенцем, положить на противень с высокими краями.
2. Мелко нарезать лук и чеснок, выложить в миску. Влить уксус, потом масло. Добавить специи. Перемешать и дать маринаду постоять.
3. Выложить половину лука и чеснока на мясо и полить маринадом. Укрыть пищевой пленкой, оставить на 3 часа при комнатной температуре. Потом перевернуть мясо, покрыть оставшимся луком, чесноком и маринадом. Мариновать еще столько же.
4. Запекать в сильно разогретой (до 225°С) духовке:
– В электрической: 10 минут, чтобы мясо «схватилось». Убавить температуру до 180°С и запекать, не открывая духовки, до готовности.
– В газовой: предварительно смазать баранью ногу сливочным маслом. Через 5 минут после помещения в духовку понизить температуру до 180°С, полить баранину горячей водой, и потом поливать мясо каждые 10 минут вытопившимся соком. Если сока на противне недостаточно, можно долить горячей воды.
Правило: время запекания бараньей ноги в духовке В. В. Познер рекомендует рассчитывать по старинной формуле: каждый фунт (420 г) мяса запекается 15 минут (соответственно, баранья нога весом 2 кг – примерно за 1 час 15 минут).
5. Вынуть баранину из духовки, тонко нарезать вдоль волокон. Собрать вытопившийся сок и подать в соуснике.
Гарнир: печеный картофель (положить очищенные картофелины в кастрюлю с холодной водой, довести до кипения, варить 10 минут. Выложить на противень при помещении баранины в духовку). И приготовленная на водяной бане стручковая фасоль (не более 10 минут от момента закипания воды в кастрюле, чтобы бобы чуть хрустели на зубах).

Детали:
- Время маринования сокращается, если увеличить в маринаде количество уксуса и специй.
- При долгом (на менее 12 ч) мариновании уксус можно заменить свежевыжатым лимонным соком.


16.00

16.55


17:32

17:55

обожаю, горьковатый привкус, у нас он не очень идет, для нас это непривычно. Толика кленового сиропа снимет горчащую ноту. А если салат нейтральный – трава и трава – горчица поднимет вкус.

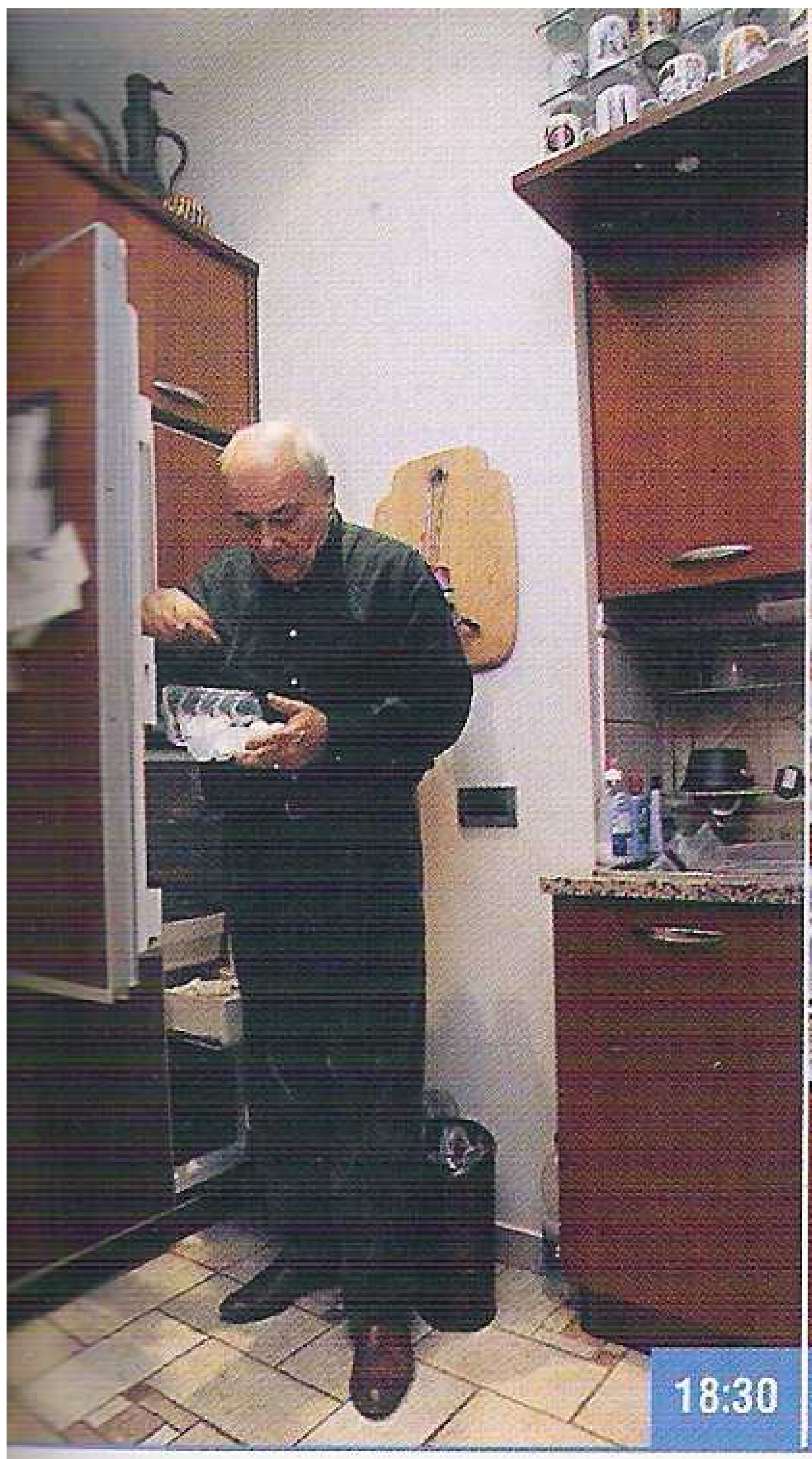
Хорошо темперированый обед

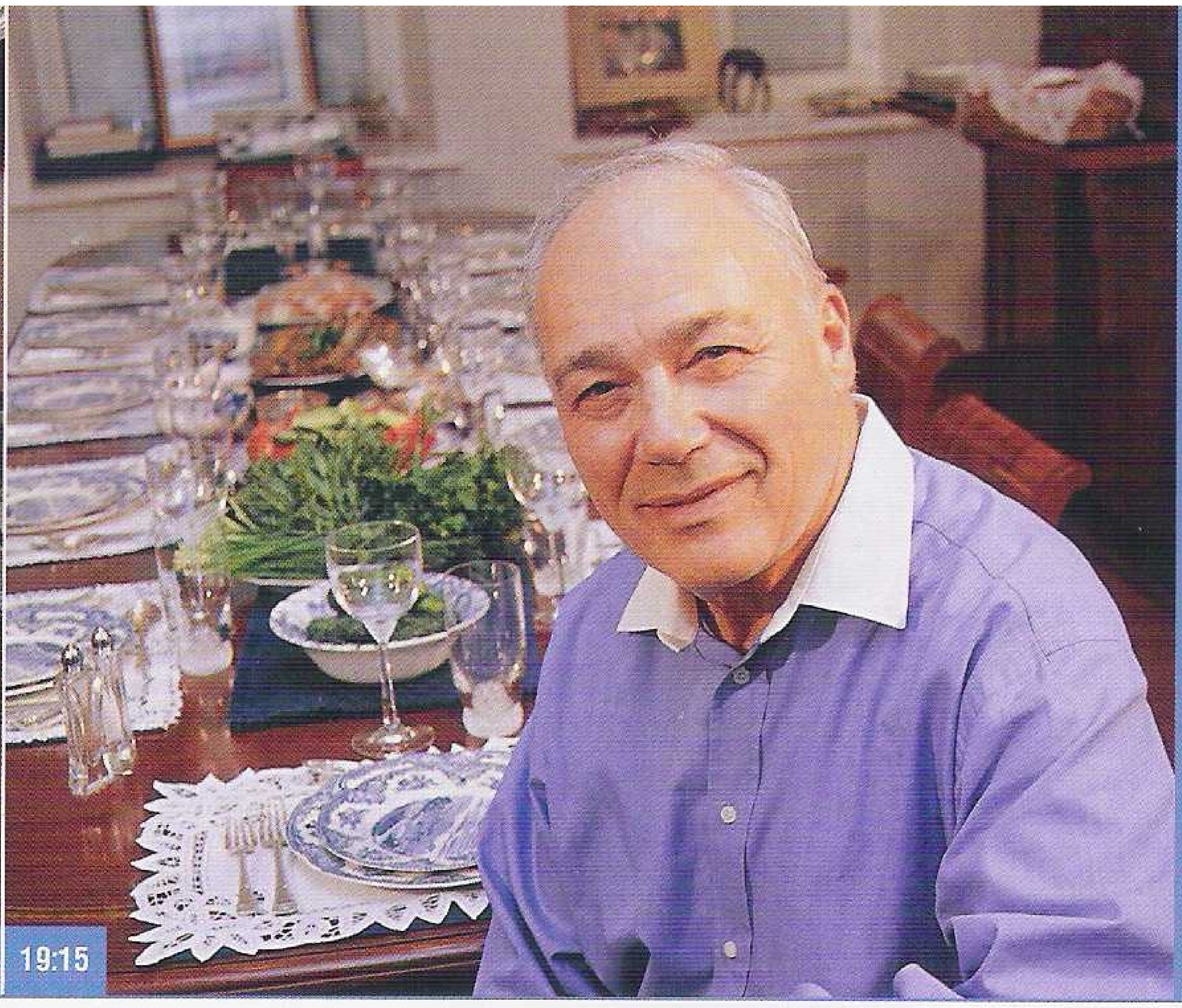
16.17. Сняв фартук и посоветовавшись с супругой Екатериной Михайловной («Синее на белом, да?»), Познер раскладывает сияющее столовое серебро. И отвечает на вопросы.

– У французов дают одну-две закуски. Потом, допустим, суп, потом основное блюдо, где обязательно будут овощи. Не бывает основного блюда без хотя бы двух видов овощей – предположим, фасоли и брокколи. На тарелке всегда три «предмета». После этого идет зеленый салат. Потом сыр. Потом десерт. И соответственно напитки. Если закуска рыбная – белое вино, а к мясу, к сыру и салату – уже красное. Всего не так много. На русском столе закусок столько, что к моменту, когда с ними закончили, уже есть не хочется. Ты уже все съел! А тут несут основное блюдо, которое у нас странно называют «вторым» – вторым после чего?

– После первого.

– Тогда что такое закуска – «минус первое»?.. Русская кухня замечательна закусками. И супами. Что же касается основных блюд, то я лично не нахожу особого разнообразия и тонкости. Хоть и обожаю





пельмени и гречневую кашу. Ну хорошо – пельмени. А что еще? Знаменитый бараний бок с кашей?

– Да, бок! Имени Собакевича.

– А уж десертов в русской кухне просто нет. Есть кисель. Десерты – это особое искусство. Я очень редко, чтобы убедиться, что еще не забыл, как это делается, делаю что-то, что готовила мама, – шоколадное суфле, «перевернутый» крем, крем-брюле... Нет, для меня французская кухня – это «отдельно стоящее дерево». Как Шекспир в литературе и Бах в музыке. Это – отдельно. Все остальное – потом. Хотя китайцы со мной, конечно, поспорили бы.

Вот пусть китайцы и спорят, если им так хочется. А я с Владимиром Владимировичем Познером спорить не берусь. Потому что впервые в жизни сталкиваюсь с человеком, который так относится к еде. Так продуманно. Так энциклопедически. С такой любовью и таким легким артистизмом.

Финальные аккорды

19.45. Сейчас явятся гости. «Жиго» уже отправлена в духовку. Примерно через полтора часа после того, как сядут за стол, она будет торжественно извлечена, нарезана специальным тонким ножом («Вдоль волокон, иначе мясо будет жестким. И тонко – чтобы чувствовать вкус мяса, не нужно его усиленно жевать!»). Уже явился со своим, как он выразился, «ведром солянки» и миногами кипучий, как самовар, Петр Вайль, крикнув: «Дарю название для твоего репортажа – Герой дня без фартука!»

За рамками остались рассуждения В. В. Познера об искусстве накрывать стол (продемонстрировано лично), не вполне политкорректные и оттого особенно меткие характеристики некоторых национальных кухонь («Что вы хотите – варвары!», «А это просто катастрофа!»), его афоризмы («Ужин без вина – не ужин», «Кухня вообще полна загадок», «То, что готовится без труда, оно и невкусно»). К сожалению, не в русле основной темы лежат тонкие замечания В.В. об «островных» сортах виски и сигарах. Невозможно передать «показ»: как мать В.В. секундным взглядом и еле заметным пожатием плеч сопровождала «русскую» селедку с отварной картошкой, подаваемую Познеру-старшему. Справедливо будет отметить и то, что ежедневная готовка в семье ложится на плечи супруги В.В. – Екатерины Михайловны Орловой, готовящей и русские, и французские блюда.

Познер с утра на ногах, весь день ушел на подготовку ужина. Я честно говорю, что не смог бы так.

– А как же вы хотите? Ужин на 12 человек. Конечно, весь день. Иногда и накануне нужно начинать.

При этом лет ему, как он сам с некоторым удивлением, говорит: «А ведь... порядком уже!» (Владимиру Владимировичу – 67). В воскресенье очередной эфир на ТВ, в понедельник – на радио. Я бы после такого дня лежал пластом. А он свеж и в ожидании первого гостя взапуски острит с Петей Вайлем.

Может быть, французы правы и мы действительно представляем собой «то, что мы едим»? ■

Владимир ПОТАПОВ

P.S. В сотый раз звонит телефон. Разговор идет по-французски, промелькнуло «Лионнель Жоспен».
– Жоспен – это французский премьер?
– Да, прием в посольстве по случаю приезда.
Я думаю, В.В. нужно выкроить время и непременно пойти. Как минимум одну тему они с Жоспеном могут обсудить с удовольствием.

Выражаем благодарность дирекции Дорогомиловского рынка г. Москвы и супермаркета «Калинка-Стокманн» за содействие при фотосъемке этого репортажа

утки, которых мы выбираем

Еще Брем в «Жизни животных» писал, что домашняя утка произошла от дикой утки кряквы

Достаточно просто взглянуть на них: предок и потомок и впрямь друг от друга отличаются весьма мало. Кряква всегда считалась ценной дичью, ее добывали всеми мыслимыми способами, и зимой рынки городов Италии, Греции, Испании и Египта были переполнены утками вообще, и кряквами в частности.

Зоологи полагают, что повсеместное одомашнивание кряквы произошло примерно за тысячу лет до н.э. одновременно в Европе, Азии и Северной Африке. Уток разводили римляне, еще раньше греки и египтяне, а китайцы вообще не помнят, когда это началось, – слишком давно даже по китайским меркам…

Став домашней, утка изменила окраску, «габариты» и вес, но отличается от кряквы, в общем, только более широкими формами и «горизонтальной» постановкой тела. И скорлупа яиц не зеленая, как у диких, а белая, иногда с сине-зеленым оттенком и слабым жирным блеском.

В начале XX века в Европе различали две основные породы – руанскую (Rouen-Ente) и айлесберскую (Aylesbury-Ente). Первая, понятно, из Руана, главного города Нормандии. «Руанка» очень похожа на дикую родственницу: грудь – буровато-винно-красного цвета, ноги – оранжево-красные. «Вид селезня должен быть благородным и повелительным», – писал известный орнитолог Бальдамус. «Руанцу» это удается легко – его вес иногда достигает 5 кг!

Айлесберская порода происходит из английского графства Букингем. Она очень хороша – сливочно-белого цвета, с клювом, как поэтично выразился один зоолог, «розовым, как ноготь дамы». Еще

КАК ВЫБИРАТЬ?

- В магазине тушки продаются уже выпотрошенными. Утки хороши до 8–10-недельного возраста и не очень большие. Взрослые селезни весят 3–4 кг, утки – 2–3,5 кг, дикие – 0,3–1,7 кг. Вес молодой домашней утки не более 1,3 кг.
- На рынках уток предлагают нечасто. Искать следует упитанную и плотную, со светлыми жирком и кожей.
- У молодой утки желтый клюв, среди перьев под крыльями много «пеньков», зачатков новых перьев. У старой лапы мозолистые, а мясо жесткое даже на ощупь.

есть шведская утка, отличают итальянскую и кривоносую породы, далее кайюгскую или большую черную северо-американскую (она же смарагдовая или лабрадорская. Цвет, по описанию того же Бальдамуса, «прекрасный металлически-блестящий черный с зеленым отблеском, а ноги дымчато-оранжевые или бурые»). Иногда в отдельную породу выделяют черную ост-индскую, но это обыкновенная домашняя черная утка, какие встречаются везде. Только маленькая.

От костра к чирятам с оливками

Во времена, когда утку добывали на охоте, ее готовили на костре на вертеле. Видимо, просто не успевали донести до дома... Со временем она все же перекочевала на столы, при этом способы приготовления блюд из утки становились все более и более изощренными.

В России утка «в пере» (с патриотическими брусникой и клюквой) была обычным кушаньем на боярских и царских трапезах вместе с «аристократической» пернатой родней – гусями и лебедями. Кстати, секрет «оперенных» блюд, гордости ресторанной кухни, таков: на тушке делают надрезы и осторожно стягивают кожу вместе с оперением. Тушку жарят или запекают, аккуратно надевают кожу и осторожно, чтобы не сжечь перо, «доводят». Или готовят из утиного мяса фарш, наполняют им снятую «одежду» и потом запекают все на слабом жару.

В царствование Екатерины в меню роскошных обедов вошли многочисленные «утки с соком и чирята с оливками». Но даже самые привередливые и разборчивые русские гурманы никогда не пренебрегали и простым утиным жарким.

Темное или белое?

У нас разводят домашних уток мясных (пекинские, серые украинские, черные, белогрудые и др.), яйце-мясных (хаки-кемпбелл, зеркальные) и яйценоских пород (индийские бегуны). Основные мясные утки – пекинские и кроссы этой знаменитой благодаря китайской кухне породы. На вольном выпасе утка питается сама по себе, для этого ей приходится передвигаться, и мясо остается нежирным (значит, содержит меньше холестерина) и экологически чистым. Филе утиной грудки входит в меню ресторанов повсеместно по Европе на Рождество и Новый год.

Мясо дикой утки по вкусу, пожалуй, интереснее, чем у домашней, – гурманы ценят горьковато-сладкий привкус дичины. А диких уток каких только не бывает: белые степные, заморские, каменные, лупоносые, мандаринские, матерые, утки-рыбачки, утки серые, соровые, шмаковые... Обычные виды диких уток в Европейской России – шилохвость (поменьше кряквы), свиязь (почти такая же жирная, как кряква) и широконоска, впрочем, мало уважаемая охотниками. А самые ценные промысловые виды – кряквы, чирки и нырки.

Кстати, вечный гастрономический спор – «белое» это или «темное» мясо? Согласно последнему слову диетологии, утка – «белая». Вот и хорошо. ■

Рита ЧЕРНОВА

Калорийность и пищевая ценность мяса птицы (на 100 г)*

Тип мяса	ккал	жиры/г	белки/г	холестерин/мг	железо/мг	цинк/мг	B_{12}/мг	A_1/мг
Курица								
Белое мясо с кожей	222	10.85	29.02	84	1.14	1.23	0.32	0.060
Темное мясо с кожей	253	15.78	25.97	91	1.36	2.49	0.29	0.066
Белое мясо без кожи	173	4.51	30.91	85	1.06	1.23	0.34	0.065
Темное мясо без кожи	205	9.73	27.37	93	1.33	2.80	0.32	0.073
Утка								
Мясо с кожей	337	28.35	18.99	84	2.70	1.86	0.30	0.174
Мясо без кожи	201	11.20	23.48	89	2.70	2.60	0.40	0.260
Гусь								
Мясо с кожей	305	21.92	25.16	91	2.83	0.077		
Мясо без кожи	238	12.67	28.97	96	2.87	0.092		
Индейка								
Белое мясо с кожей	197	8.33	28.57	76	1.41	2.04	0.35	0.056
Темное мясо с кожей	221	11.54	27.49	89	2.27	4.16	0.36	0.058
Белое мясо без кожи	157	3.22	29.90	69	1.35	2.04	0.37	0.061
Темное мясо без кожи	187	7.22	28.57	85	2.33	4.46	0.37	0.063

**приготовлено без дополнительных жиров*
Источник: Composition of Foods, Agriculture Handbook no. 8-5, U.S. Department of Agriculture.

свистунок, трескунок и прочие

Приготовление блюд и рецепты – Дмитрий Каневский (ресторан «Царская охота»)

Утка – дичь «заурядная». Но все равно интереснее купленной в магазине. И гости впечатлены: матерым добытчиком оказался ваш муж! А по виду и не скажешь...

Начнем с кряквы, которую называют благородной уткой. Обитают кряковые по всему миру вплоть до Мексики и Африки. К нам прилетают в марте и селятся на водоемах (большие лужи не исключаются), заросших кустарником и болотными травами. В октябре-ноябре уже готовятся к отлету. Но пока реки и пруды не покрылись льдом, шанс попробовать дикую утку еще остается! Если повезет чуть-чуть...

По свидетельству С. Т. Аксакова, классика русской охоты, «мясо кряковых уток всегда питательно. У молодых утят оно мягкое и вкусное, особенно зажаренное в сметане на сковороде. Осенние жирные кряквы имеют отличный вкус: они мягки, сочны, отзывают дичиной, и никогда откормленная дворовая утка с дикой не сравнится. Все утиные породы временами отдают рыбой, а кряква – никогда».

Распространенные у нас виды чирков носят смешные имена – свистунок и трескунок. Весят всего 300–500 г. Но количество и качество – не синонимы! Мясо осеннего чирка редко пахнет рыбой, а некоторые знатоки предпочитают его крякве, потому что в нем «слышнее запах дичины». И даже яйца чирка вкуснее всех прочих. Но сырыми их пробовать не советуем – говорят, сальмонеллез косит и диких уток! Вкус мяса дикой утки зависит от корма. Не к столу будь сказано, но утка, питающаяся лягушками, даже в сыром виде пахнет очень приятно! Лишь бы на рыбу не налегала. Лучшие способы приготовления чирка и кряквы – жаренье и тушение. Любите с дымком? Тогда костер и вертел (в походных условиях). А какие из кряквы и чирка супы и похлебки – от охотничьих до изощренных ресторанных!..

Нырковые утки – это гоголь, хохлатая и морская чернеть, многообразные нырки и, извините, поганки. Охотники по понятной причине предпочитают называть их гагарами. Не верьте: гагара – совсем другая птица! Весят нырки около 0,8–1 кг, красноносый – до 1,5 кг. Лучшее мясо у гоголя и красноголового нырка. И все же охотятся на нырковых редко – их мясо, увы, отдает ворванью. Попросту – рыбой. Поэтому их всегда маринуют в очень терпком маринаде, а потом еще тушат и жарят со специями и приправами. По той же причине суп из нырков никогда не варят.

Дикую утку в отличие от домашней подают полусырой, с кровью или с кровяным соком, чтобы мясо оставалось мягким. Достижимо за несколько минут. А вот тушение займет как минимум 1,5–2 часа. ■

Рита ЧЕРНОВА

Охотничья похлебка из утки

Для супа из утки лучше использовать ножки, грудка – более изысканная часть утки, и ее следует быстро обжаривать, а не варить. Понадобятся котелок, чугунная утятница или маленький казанок.

4 порции.

Что нужно:

8 утиных ножек
2 головки репчатого лука (порезать)
1 баклажан (порезать)
2 помидора (порезать, снять кожицу и удалить семяна)
8 картофелин (порезать)
2 сладких красных болгарских перца (без семян и сердцевины, порезать)
1 ч. л. с верхом (15 г) соли
черный перец молотый
2,5 л воды
3 ст. л. (50 г) растительного масла
пучок кинзы
6 крупных ягод (100 г) чернослива
1 стручок красного перца

Что делать:

1. Утиные ножки обжарить на растительном масле до румяного цвета. Добавить нарезанный полукольцами лук, обжаривать еще 5 – 6 минут. Добавить соль, перец и залить водой, чтобы ножки слегка ею покрылись. Тушить не меньше часа.
2. Проткнуть мясо зубочисткой: если входит достаточно легко, положить порезанные крупными дольками сладкий перец, картофель (мелкий целиком), баклажаны (крупными кубиками), четвертинки помидоров. Добавить воды, чтобы доходила до середины уровня овощей. Довести до

И никогда домашняя утка с дикой не сравнится! – сказал автор «Аленького цветочка»

Н Ю А Н С Ы

- Дикую утку легче ощипать, если обдать тушку крутым кипятком.
- Перед тем как опаливать, утку нужно натереть мукой – обсохнув, мелкие перья и пух «встанут дыбом».
- С нырковых уток нужно снимать кожу и счищать подкожный жир – именно у него рыбный запах.
- Тушку потрошат осторожно, чтобы не раздавить желчный пузырь. Обязательно удаляют легкие – они горчат. Сердце и печень пригодны для еды лишь у только что подстреленной птицы! Тушки тщательно промывают водой и обязательно маринуют.
- Дикая утка птица небольшая, дробь обычно проходит ее насквозь. А вообще дробинка в мясе – это лишнее доказательство натуральности продукта! Утешайтесь этим, если попадет на зуб…

кипения, попробовать (если маловато соли – добавить сразу), накрыть крышкой и тушить еще около 30 минут до готовности картофеля.

3. Кинзу мелко порубить, из чернослива удалить косточки, мелко порезать, острый перец порезать тонкими колечками. Когда картофель сварится, выключить огонь, добавить кинзу, чернослив и перец, накрыть крышкой и дать постоять полчаса.

В 1 порции: 838 ккал, белки – 52 г, жиры – 31 г, углеводы – 47 г, холестерин – 150 мг

Подкопченная грудка дикой утки с клюквенным соусом

Эту холодную закуску лучше готовить в походных условиях, но можно подкоптить селезня на даче в домашней коптильне

1 порция

Что нужно:

1 утиная грудка (220 г)
1 ст. л. растительного масла
Для соуса: 2 ст. л. (50 г) клюквы
2 ч. л. (20 г) сахарного песка
полстакана (100 г) говяжьего бульона
Для гарнира: 100 г квашеной капусты
Для оформления: клюква, листья салата, апельсин, зелень петрушки

Что делать:

1. Грудку с косточкой маринуют 3–4 часа в нетерпком маринаде (см. рецепт). Маринованную грудку сбрызгивают

Маринады для утки
(рецепты в расчете на одну утку)

Нетерпкий:
2 ст. л. (50 г) соевого соуса
1 неполный стакан (150 г) сухого красного вина (или гранатового сока)
1 неполная ч. л. розмарина (2 г)
1 головка мелко нарубленного чеснока
Смешать. Мариновать 3–4 часа

Терпкий :
полстакана (100 г) кипяченой воды
1/4 чашки (50 г) красного соуса ткемали
1 ч. л. меда
Смешать. Мариновать 2 часа.

растительным маслом и коптят 40–50 минут на открытом огне. Для аромата в огонь бросают можжевеловую ветку.
2. Пока мясо коптится, готовят клюквенный соус: клюкву варят 3–4 минуты в говяжьем бульоне и протирают через сито.
3. Соус выливают на тарелку и укладывают в него нарезанную кусочками утиную грудку. На гарнир подать свежую клюкву и квашеную капусту.

В 1 порции: 520 ккал, белки – 70,3 г, жиры – 31,4 г, углеводы – 1,6 г, холестерин – 150 мг

Утиная грудка, обжаренная по-походному, в ягодном соусе
Грудка готовится на шампуре или на мангале и подается полусырой

1 порция

Что нужно:
2 утиные грудки (по 200–220 г)
1 неполный стакан (150 г) бульона для соуса
полстакана (100 г) ежевики (малины, сливы) – 80 г для пюре и 20 г для оформления
1 ст. л. (20 г) растительного масла
1 кисло-сладкое яблоко
2 ветки зелени
соль, молотый белый перец по вкусу

Что делать:
1. Острым ножом снять филе грудки и мариновать 1,5–2 часа в терпком маринаде (см. рецепт). Сварить бульон для соуса из оставшейся утки или любой мясной.
2. Маринованную грудку подсолить, сбрызнуть растительным маслом, обжарить на сковороде в течение 3–4 минут. Выложить на тарелку.
3. На сковороду в горячий вытопившийся жир положить протертые на сите или взбитые в блендере ягоды, добавить бульон, довести до кипения и снять. Залить филе соусом. Гарнир – печеные овощи – выложить на тарелку вместе с грудкой. Украсить яблоками и ягодами.

В 1 порции: 982 ккал, белки – 20 г, жиры – 84,9 г, углеводы – 28,7 г, холестерин – 112 мг

В специальной комнате китайского ресторана «Ки-Ка-Ку» на Беговой улице аккуратно развешаны утиные тушки. Это полуфабрикаты. Что с ними будет дальше, знает только шеф-повар господин Су

С О В Е Т Ы

Утка по-пекински и различные блюда с ней очень сложны в приготовлении. Однако в московских магазинах, где продают китайские продукты, сейчас можно найти готовую копченую утку.

европейцы могут есть с чем угодно!

Почему именно утка по-пекински стала главным блюдом китайской кухни?
Из-за хрустящей корочки. *(Господин Су смеется.)* Китайцы говорят: если у утки нет хрустящей корочки, что же в ней есть?.. Но утка по-пекински вовсе не главное блюдо китайской кухни. Это главное блюдо пекинской кухни. В северных провинциях любят острые блюда, в южных – помягче, даже пресноватые. Пекин в этом скорее тяготеет к северу.
Говорят, подача утки к столу – это целая ресторанная церемония.
Шеф подкатывает утку – обязательно целиком! – к столу на тележке. Если утка гостям понравилась и они говорят: «Приготовьте ее три раза»,– это значит, что корочку съедят тут же, мясо попросят обжарить, а из костей – сварить суп. В утке по-пекински речь о вкусе мясе вообще не идет. Мастерство повара в том, насколько эффектно он снимет и разделает хрустящую корочку на глазах гостей.
И как ееследует есть?
Как нравится, так и ешьте. Мы заворачиваем ее в пресные блинчики или едим ее на чипсах. В Пекине заворачивают корочку вместе с мясом. Гарнир к утке подают только в европейских ресторанах.
Насколько вкус утки зависит от соуса?
Основной соус – соевый «хай сень», к нему добавляют арахисовое масло или устричный соус по вкусу. И еще что-нибудь... *(Г-н Су прищуривает глаза: секрет!)* В каждом ресторане свои рецепты. Вкус меняется даже от самой малости.
Трудно приготовить соус самому?
Нет, но нужно точно знать, каким он должен быть. Можно купить готовые, например, в китайском супермаркете на Новом Арбате. Но вам их вкус вряд ли понравится. Их готовят по старинным рецептам, и всю прелесть таких соусов оценит только китаец. А чтобы готовить соусы дома, надо обладать очень тонким вкусом, добиваясь идеального сочетания ингредиентов. И знать маленькие секреты. *(Г-н Су опять прищуривает глаза.)*
Не любите делиться секретами?
Никто не любит. И смысла нет: каждый готовит по-своему. Поэтому кухня разных ресторанов так отличается.

Китайский повар знает, как приготовить одну утку три раза

Знаменитые утиные яйца дома тоже не приготовишь?
Это очень сложное блюдо. В Москве мы его не готовим. А пекинскую копченую утку найти можно в частных китайских магазинчиках. Покупатели в основном китайцы, продукты соответствуют их требованиям.
Что пьют под утку?
Утка, приготовленная по всем правилам, хороша сама по себе. Но если вам нравится пиво, пейте пиво.
Как выбирать утку?
Утку по-пекински или «хрустальную» готовят из птиц, выращенных в Китае. Для каждого блюда нужна своя утка: больше или меньше, жирок потолще или потоньше. Вкус мяса разный, потому что кормят уток на фермах по-разному. В Москве, пожалуй, еще только французские утки могут подойти для блюд китайской кухни.
А дикие?
Дикие?! Из них в Китае не готовят.
Есть еще одно блюдо, по-английски – Nanking salted duck.
...«Найндзин пань я»! Нанкинская соленая утка. Тушку обмазывают маринадом, густо заправленным солью, и вывешивают на 2–3 дня. Потом отрезают по куску и отваривают. Целую утку китаец не съест. К столу подают сразу несколько блюд, и каждое не едят, а пробуют.
И с чем пробуют соленую утку?
В Китае – ни с чем. Она самодостаточна. А европейцы могут есть с чем угодно! ■

С Л О В А Р Ь

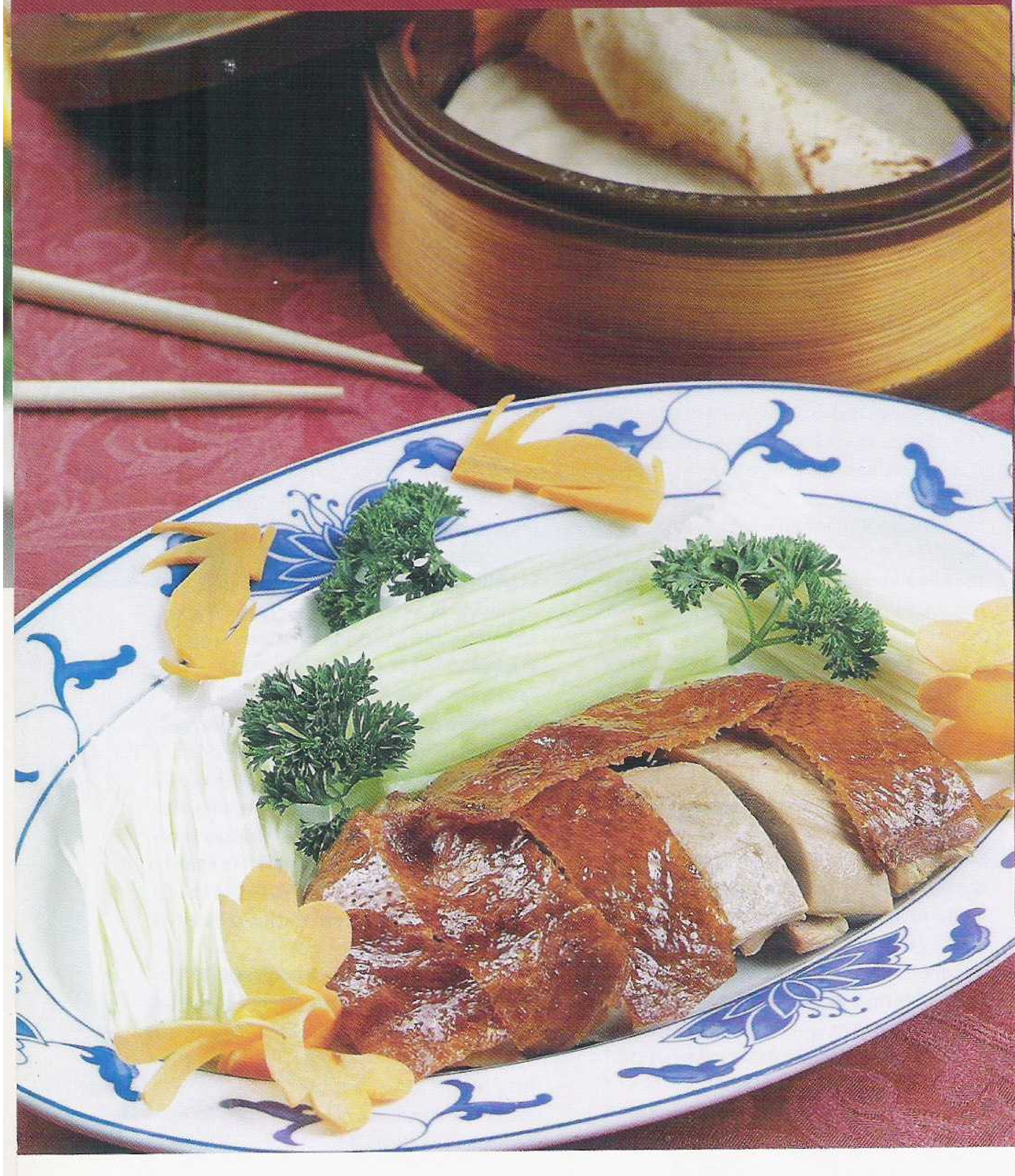
Пейджин као я – утка по-пекински
Хай сень – базовый соевый соус для приготовления других соусов, например, остро-сладкого для «хрустальной» утки и солоновато-кислого для утки по-пекински
Хао йоу – арахисовая паста
Хуа шен цзян – устричный соус
Фэн сы – прозрачная бобовая лапша
Ма йоу – кунжутное масло
Вэй цзин – китайская приправа (глютамат натрия) для усиления

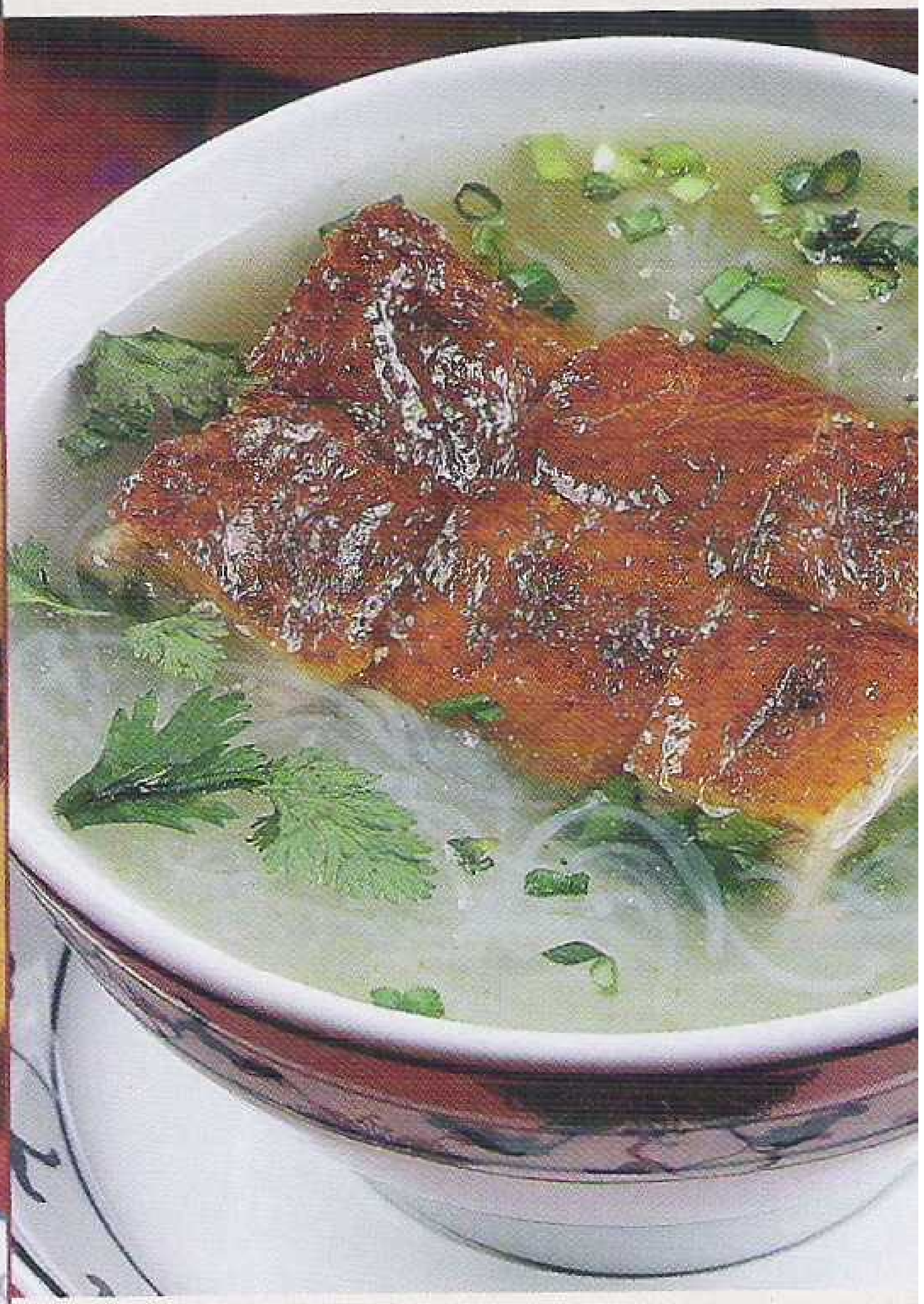
Рита ЧЕРНОВА
Блюда приготовлены господином Су (ресторан «Ки-Ка-Ку»)

В утке по-пекински самое важное – это не вкус мяса, а хрустящая корочка

Утка по-пекински
(Beijing kao ya)

Приготовить это блюдо в домашних условиях трудно. И даже не всякий профессиональный повар в Китае за это берется. В «Ки-Ка-Ку», например, только на подготовку утки к копчению уходит 48 часов. Но существуют и «упрощенные» варианты этого популярного блюда.





Что нужно:
утка 3,5 кг
2 стакана (300 г) ячменной патоки
5 ст. л. соевого соуса
зеленый лук

Что делать:
1. Утку очистить от «пеньков», выпотрошить, промыть холодной кипяченой водой. Вытереть изнутри, вырезать гузку, прополоскать в подсоленной воде и насухо вытереть. Подготовленную утку подвесить за горловину на крючок. Обдать крутым кипятком, полить ячменной патокой и оставить на 12 часов в помещении, продуваемом свежим воздухом.
2. На следующий день еще раз облить утку патокой, закоптить в течение 30–45 минут. При этом утку поворачивают, дважды вынимают из печи и держат над огнем по минуте, подрумянивая нижнюю часть.
3. Готовую утку снять с крючка и слить жидкость, получившуюся при копчении.

Нюансы

- Пекинская утка – это мясная порода уток, утка по-пекински – это блюдо. Утку по-пекински коптят в специальной печи без труб. Дрова для топки выбирают самые сухие. Птицу подвешивают на перекладине в центре печи. При этом задняя часть утки должна быть обращена к задней стенке печи.
- Почти во все блюда китайской кухни добавляют глютамат натрия для усиления вкуса, но делают это очень осторожно и обычно в конце приготовления.
- Овощи жарят отдельно друг от друга не только по видам, но и по частям растений.

Нарезать ломтиками и разложить их посреди тарелки. К утке подать зеленый лук, соевый соус, пресные блины.

На 100 г: 316 ккал, белки – 9,2 г, жиры – 18,8 г, углеводы – 2,2 г, холестерин – 75 мг

Пресные блинчики к утке по-пекински

Что нужно:

1,5 стакана (200 г) муки
2 ст. л. растительного масла

Что делать:

Муку заварить 4 ст. ложками кипятка, замесить не крутое тесто. Скатать «колбаску» толщиной 5 см, посыпать мукой, разрезать. Кусочки разровнять ладонью, смазать маслом, слепить попарно, смазанной стороной внутрь. Раскатать лепешки, печь на сухой сковороде с двух сторон.

«Хрустальная» утка (Xiang su ya)

Китайцы подают это блюдо без особых изысков: мясо на волокна не разбирают, соусы и пресные блинчики предлагают чаще всего в ресторане.

Что нужно:

молодая утка средних размеров (2 кг)

Для маринада:

3 ст. л. китайского ароматного уксуса
1 ст. л. китайского душистого перца «хуа цзе»
1 ст. л. с верхом резаного корня имбиря
2 пучка мелко нарезанного зеленого лука
соль по вкусу

Для соуса:

4 ст. л. соуса «хай сень»
1 стакан (200 г) воды
1 ст. л. кунжутного масла
1 ст. л. устричного соуса
1 ч. л. крахмала

Что делать:

1. Приготовить маринад и мариновать в нем утку 2 часа, затем отварить в пароварке, пока кожа не станет мягкой и нежной. Опустить в кипящее масло (180–240°С) и обжарить до золотисто-желтого цвета.
2. Вынуть из масла, не остужая, аккуратно снять корочку острым ножом. Мясо быстро разобрать на тонкие волокна, выложить на блюдо и покрыть корочкой.
3. Смешать ингредиенты соуса на сковороде, добавить крахмал для густоты и разогревать, помешивая, пока смесь не приобретет сливовый цвет.

На 100 г: 137 ккал, белки – 6,9 г, жиры – 8,7 г, углеводы – 6,4 г, холестерин – 75 мг

Суп со «стеклянной» лапшой и кусочками копченой утки

(Kao ya fensi tang)

На традиционном китайском столе мягких и жидких блюд в три раза больше, чем твердых. Супы и бульоны подаются в конце трапезы

4 порции

Что нужно:

5 стаканов (1200 г) куриного бульона
400 г прозрачной бобовой лапши
400 г копченой утки
глютамат натрия
соль по вкусу
кинза, зеленый лук для оформления
Для бульона: 1 курица, 1 луковица, соль

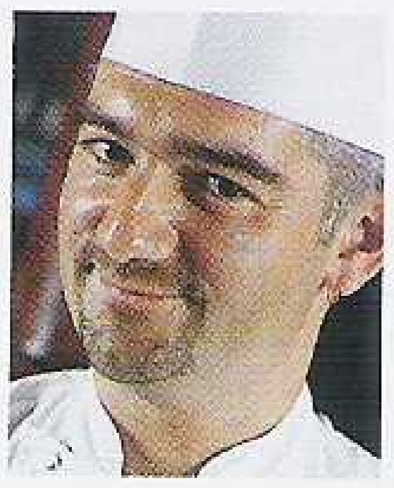
Что делать:

1. Сварить куриный бульон. Отдельно отварить бобовую прозрачную лапшу и соединить ее с горячим куриным бульоном так, чтобы вышла густая масса.
2. Копченую утку обжарить во фритюре до хрустящей корочки. Положить в чашку кусочек утки так, чтобы он не тонул в бульоне. Посыпать зеленью.

В 1 порции: 584 ккал, белки – 50 г, жиры – 32,7 г, углеводы – 6 г, холестерин – 75 мг

с французским прононсом

По тому, как гостю подают утку, можно сразу определить класс ресторана, глубоко убежден шеф-повар «Ностальжи» Давид Дессо



Во Франции из утки готовят фантастические блюда...
Готовят по-разному. На севере подают отварную с капустой, в центральной Франции – с белым редисом, в Ницце – с оливками. На юге утка – главный продукт. Даже моя бабушка, ей 82 года, разводит уток. Когда я приезжаю, она готовит мне по старому рецепту утиную фуа-гра – печень. У нас в Тулузе готовят «террин»: кусочки печени перeслаивают овощами. Фуа-гра с артишоками – о, это очень вкусно! Печень маринуют в коньяке целые сутки. Во Франции по выходным или к приходу гостей обязательно подают фуа-гра. Этой традиции уже не одна сотня лет. Так же, как в России по воскресеньям всегда подают черную икру.

Да... Бывает, правда, так закрутишься, что забудешь подать... И что же особенного в фуа-гра?
У обычной утки печень маленькая, и сама она худая, мясо сухое. Фу! Утку нужно откармливать. Ей вставляют в клюв специальную воронку и насыпают зерна кукурузы, именно они – и никакие другие – придают печени восхитительный вкус. Утку ласково поглаживают по горлу, чтобы не подавилась. И кормят, кормят... Мясо у такой утки жирное, сладкое, мягкое. Лучших уток выращивают на юге, где они гуляют на свободе, чувствуют себя спокойно и толстеют. А если уток держат в вольерах, они не видят солнца, нервничают. У нервной утки печень невкусная, о какой фуа-гра речь?! С уткой нужно разговаривать: «Ой, моя хоро-о-ошая, моя сла-а-адкая!..»

...а потом убить и съесть?
Сначала гладить по головке и незаметно убить. Чтобы не было стресса.

А насколько трудно готовить утку «по-французски»?
Легко, все это умеют! Например, приготовить целиком в духовке. Но тут есть тонкость. Филе готовится быстрее ножек. Утку вынимают, показывают гостю, грудку отделяют и подают с гарниром. А ножки – назад в духовку. Пока гость ест филе, готовы и ножки. Подавать утку целиком не принято. По тому, как подают утку, можно определить класс ресторана.

Ваш любимый рецепт?
Маленький эскалоп фуа-гра, жаренный в жире на сковороде. В одном блюде не должно быть разных вкусов. Есть такие кухни, где в соус к утке добавляют кумин, ваниль, кинзу... Мне это непонятно. Главное в утке – сама утка. И, если есть деньги, немного трюфелей.

Трюфели настолько дороги?
О, да! Их кладут чуть-чуть, по граммам! Даже кожицу, снятую с гриба, не выбрасывают. Можно купить готовые, но обычно трюфели заготавливают впрок. Берут настоящие французские черные трюфели, заливают дорогим коньяком и подогревают на водяной бане, пока коньяк не начнет закипать. Потом раскладывают по баночкам. Такие трюфели хранятся 3–4 года. 1 кг стоит $2000. Но лучшего дополнения к утке не придумаешь! ■

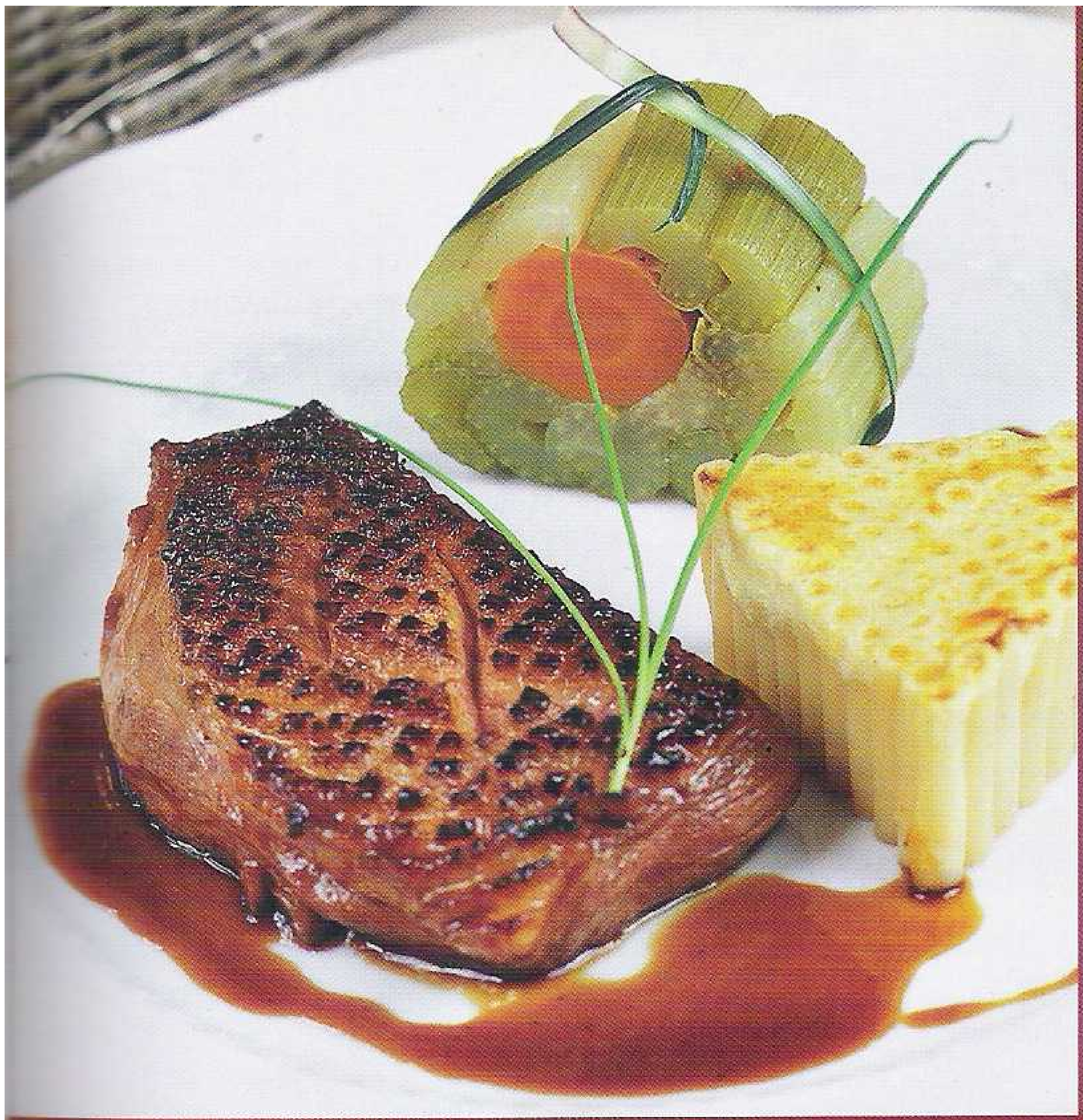
Рита ЧЕРНОВА
Блюда приготовлены Давидом Дессо (ресторан «Ностальжи»)

Кассуле по-тулузски – утиная ножка с белой фасолью, сосисками и беконом
(Cassoulet de Toulouse)
1 порция

Что нужно:
1 утиная ножка (140–160 г)
1 ст. л. с верхом морской соли (40 г)
500 г гусиного жира
Для гарнира:
2 ст. л. белой фасоли (60 г)
1 луковица
1 ч. л. томатной пасты (10 г)
1 свежий помидор
1 зубчик чеснока
1 ч. л. с верхом сливочного масла (20 г)
1 сосиска
1 ломтик бекона (70–80 г)
300 г куриного бульона (или 1 кубик)
1 ст. л. с верхом хлебной крошки

Что делать:
1. Утиную ножку посыпать морской солью и мариновать 8–10 часов. Смыть соль, обсушить бумажным полотенцем и обжаривать 1,5 часа на гусином жире в маленькой кастрюле (70–80°С). Дать жиру стечь с ножки, положить ее в духовку и обжаривать 5 минут при 250°С до хрустящей корочки.
2. Фасоль положить на 2 часа в холодную воду. Воду слить. Мелко нарубленный лук обжарить на сливочном масле в кастрюле. Когда лук зарумянится, добавить замоченную фасоль, немного обжарить, добавить томатную пасту, чеснок, нарезанный помидор и куриный бульон. Варить 1,5 часа.
3. К готовой фасоли добавить сосиски и бекон. Выложить в форму для запекания, присыпать хлебной крошкой и поставить в духовку на 5 минут. Вынуть из духовки, сверху положить утиную ножку.

В 1 порции: 1219 ккал, белки – 104.3 г, жиры – 91 г, углеводы – 19,7 г, холестерин – 148 мг



Приготовление некоторых французских блюд из утки потребует времени, терпения и энтузиазма!

Филе утки с медом

(Filet de canette au miel)

1 порция

Что нужно:

1 утиная грудка (150–160 г)
Для маринада: 2 ст. л. меда (50 г)
соль, перец по вкусу
Для гарнира: 1 ветка сельдерея
2 моркови
1,5 л бульона
15–20 шт. спагетти (40 г)
Для соуса:
1,5 л воды
500 г утиных костей
1 луковица
1 морковь
чеснок, лук-порей, соль, перец по вкусу
2 ст. л. меда (50 г)
1 ст. л. красного винного уксуса (20 г)
Можно добавить на кончике ножа трюфелей (2 г)

Что делать:

1. Кожу на филе, не снимая, порезать квадратиками. На маленький поднос вылить мед, присыпать перцем и положить филе кожей вниз. Мариновать в холодильнике 2 часа.
2. Филе поджаривать 3 минуты на слабом огне на сковороде без масла кожей вниз, чтобы мед приобрел цвет карамели. Перевернуть, обжаривать еще минуту и запечь в духовке до образования корочки (7–8 минут).
3. Для гарнира морковь обернуть сельдереем, закрепить нитками и варить в бульоне чуть больше часа. Остудить, порезать на порционные куски. Спагетти отварить почти до готовности, не промывать. Положить в форму (треугольную или круглую) и убрать в холодильник. Остывшие спагетти нарезать на порции.
4. Для соуса: утиные кости обжарить в сильно разогретой духовке. Лук-порей, морковь, чеснок, репчатый лук положить в кастрюлю, залить водой, положить обжаренные кости и варить 2 часа. Подогреть мед до цвета карамели, добавить винный уксус и соединить с бульоном. Перед подачей полить филе соусом.

В 1 порции: 858 ккал, белки – 22 г, жиры – 64 г, углеводы – 41,3 г, холестерин – 85,8 мг

Утиная печень с грибами

(Fois gras poele aux champignons sauvages)

1 порция

Что нужно:

1 утиная фуа-гра (100–110 г)
Для грибного ассорти:
100 г свежих белых грибов
3 сухих сморчка (2 г)
5–7 лисичек (40 г)
1 луковица лука-шалота (15 г)
1 зубчик чеснока
1 ч. л. с верхом сливочного масла (20 г)
1 ст. л. мясного бульона
морская соль, душистый дробленый перец
листья салата руккола, ветка петрушки

Что делать:

1. Печень посолить, поперчить и быстро обжарить без масла с двух сторон на раскаленной сковороде. Промокнуть салфеткой.
2. Сморчки замочить на ночь в холодной воде, потом тщательно промыть и мелко порезать. На раскаленной сковороде обжарить на сливочном масле грибы и овощи в следующей последовательности: белые грибы, лисички, сморчки, лук-шалот, петрушку. Добавить чеснок, перец, соль.
3. На тарелку выложить листья рукколы, ассорти из грибов, сверху – обжаренную печень. Полить бульоном, посыпать душистым перцем, морской солью и петрушкой.

В 1 порции: 611 ккал, белки – 35,2 г, жиры – 16,8 г углеводы – 19,7 г, холестерин – 148 мг

всего за полчаса

Кефаль под лимонно-апельсиновым маринадом

4 порции. 30 минут

Популярный в Испании цитрусовый маринад escabeche часто подают как соус. Он подчеркнет и по-новому проявит вкус жареной рыбы.

Что нужно:
4 порционных филе кефали
1 луковица лука-шалота
1 ст. л. с верхом каперсов
3 ст. л. белого винного соуса
3 ст. л. воды
2 больших апельсина
2 больших лимона
1 ветка эстрагона
5 ст. л. оливкового масла
мука
листья салата

Что делать:
1. Для соуса: смешать измельченные шалот и каперсы в маленькой кастрюле, влить уксус и воду. Поставить на слабый огонь, уварить на треть объема жидкости и отставить. В другой кастрюле смешать сок апельсинов и лимонов, добавить эстрагон. Уварить на слабом огне до половины объема и процедить через сито в кастрюлю с шалотом и каперсами.
2. Слегка обвалять в муке и присолить рыбу. Нагреть в сковороде 1 ст. ложку масла и обжарить филе, положив кожицей вниз, до хрустящей корочки. Выключить огонь, перевернуть филе и оставить на сковороде на несколько минут.
3. Выложить рыбу на тарелку, полить соусом. Подать к столу с листьями салата.
В 1 порции: 250 ккал, белки – 24 г, жиры – 16 г, углеводы – 3 г

Нюансы
Во время разморозки в микроволновке переверните рыбу или брикеты филе. Вынимайте отдельные куски по мере оттаивания.

Секреты
Не солите рыбу перед приготовлением: она теряет сок и становится жестче.

Замены
В этом рецепте кефаль можно заменить на филе лосося, ставриды или сельди.

Запеченная куриная грудка с перцем в лаваше или пите

Не важно, выберете вы питу или лаваш – это блюдо неизбежно вызывает в памяти мысли о путешествии на Восток. Или в Мексику?..
4 порции. 25–35 минут

Что нужно:
2 большие куриные грудки без кожицы и костей
1 сладкий перец
1 красная луковица (нарезать тонкими кольцами)
1/2 ч. л. сухого регана
1/2 ч. л. сухой паприки
2 ст. л. растительного масла
цедра (измельчить) и сок лайма или лимона
4 готовые питы или тонких лаваша
листья салата или другая зелень для украшения
полстакана (150 мл) густой сметаны

Что делать:
1. Нарезать курицу и перец на полоски шириной 1 см. Хорошо перемешать в глубокой миске с луком, реганом, паприкой, растительным маслом и цедрой лайма. Посолить и поперчить по вкусу.
2. Разогреть сковороду или чугунную кастрюлю. Выложить туда смесь и обжаривать до готовности при высокой температуре 6–8 минут, помешивая содержимое, пока оно не приобретет коричневый цвет и чуть обуглится.
3. Быстро разогреть лаваш или питу: 10 секунд в микроволновке или по нескольку секунд на разогретой сковороде с обеих сторон.
4. Выжать сок лайма или лимона на смесь, добавить листья салата и сметану. Разложить смесь ложкой в надрезанную питу или в центр лаваша, скатать лаваш.
На 1 порцию: 320 ккал, белки – 23 г, жиры – 14 г, углеводы – 27 г

Нюансы
Калорийность блюда можно снизить, заменив сметану на несладкий йогурт.

С чем пить
Конечно, к этому блюду идет светлое пиво!

«Быстрый» суп-минестроне

Густой минестроне такая же классика итальянской кухни, как спагетти и лазанья. Не надо пугаться экзотических ингредиентов вроде песто – мы подскажем, как справиться с проблемой. Да, и не забудьте о теплом хлебе с хрустящей корочкой…

4 порции. 20 минут

Что нужно:

2 ч. л. оливкового масла
100 г грудинки или бекона (нарезать кубиками)
1 банку (400 г) консервированных очищенных томатов кусочками (желательно с базиликом)
5 стаканов (1,2 литра) овощного бульона
1 пакет (225 г) замороженной овощной смеси
горсть (50 г) макарон (длинные разломить)
100 г замороженной стручковой фасоли
1 банку (410 г) красной фасоли (слить сок)
1 ст. л. приправы песто*
крупно молотый черный перец
тертый сыр пармезан

Что делать:

1. Разогреть оливковое масло в глубокой сковороде или чугунной кастрюле, положить грудинку (бекон) и обжарить 2–3 минуты до золотистой хрустящей корочки.
2. Добавить томаты, бульон и овощную смесь (не размораживая), довести до кипения и бросить макароны. Убавить огонь и варить 5 минут.
3. Добавить стручковую зеленую и красную фасоль, варить еще 5 минут, пока овощи не станут нежными.
4. Поперчить, размешать песто в супе. Посыпать тертым пармезаном.

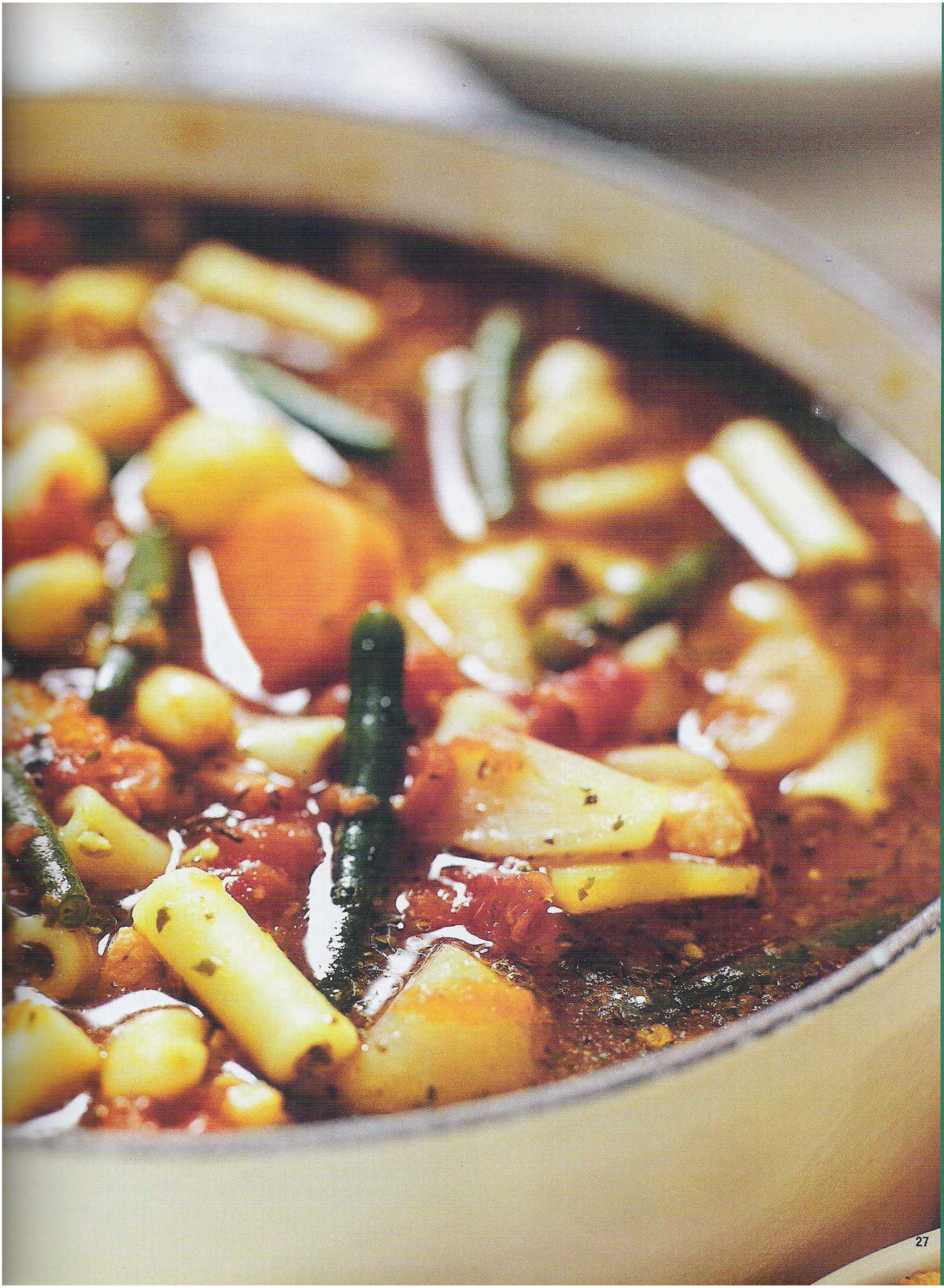
В 1 порции: 265 ккал, белки – 15 г, углеводы – 29 г, жиры – 11 г

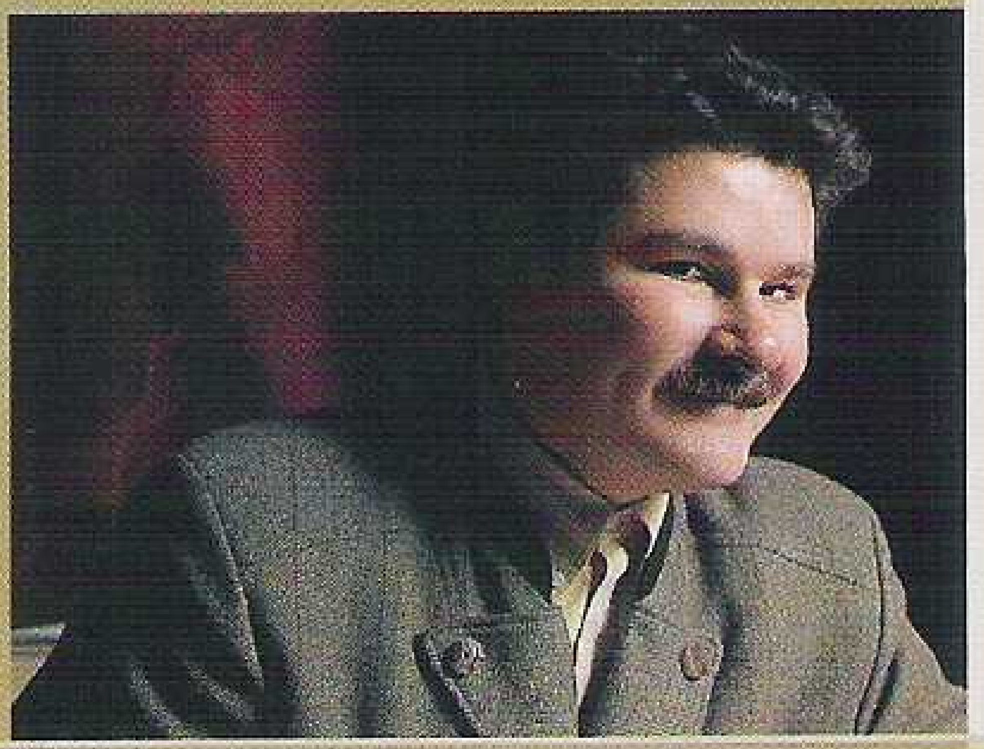
Нюансы

- Красную фасоль можно заменить на картошку.
- Вегетарианский вариант: просто не кладите в суп копчености!
- Если вы мелете пряности сами (рекомендуется!), то проблем с крупно молотым черным перцем не будет.
- Тертый пармезан продается в супермаркетах и на оптовых рынках.

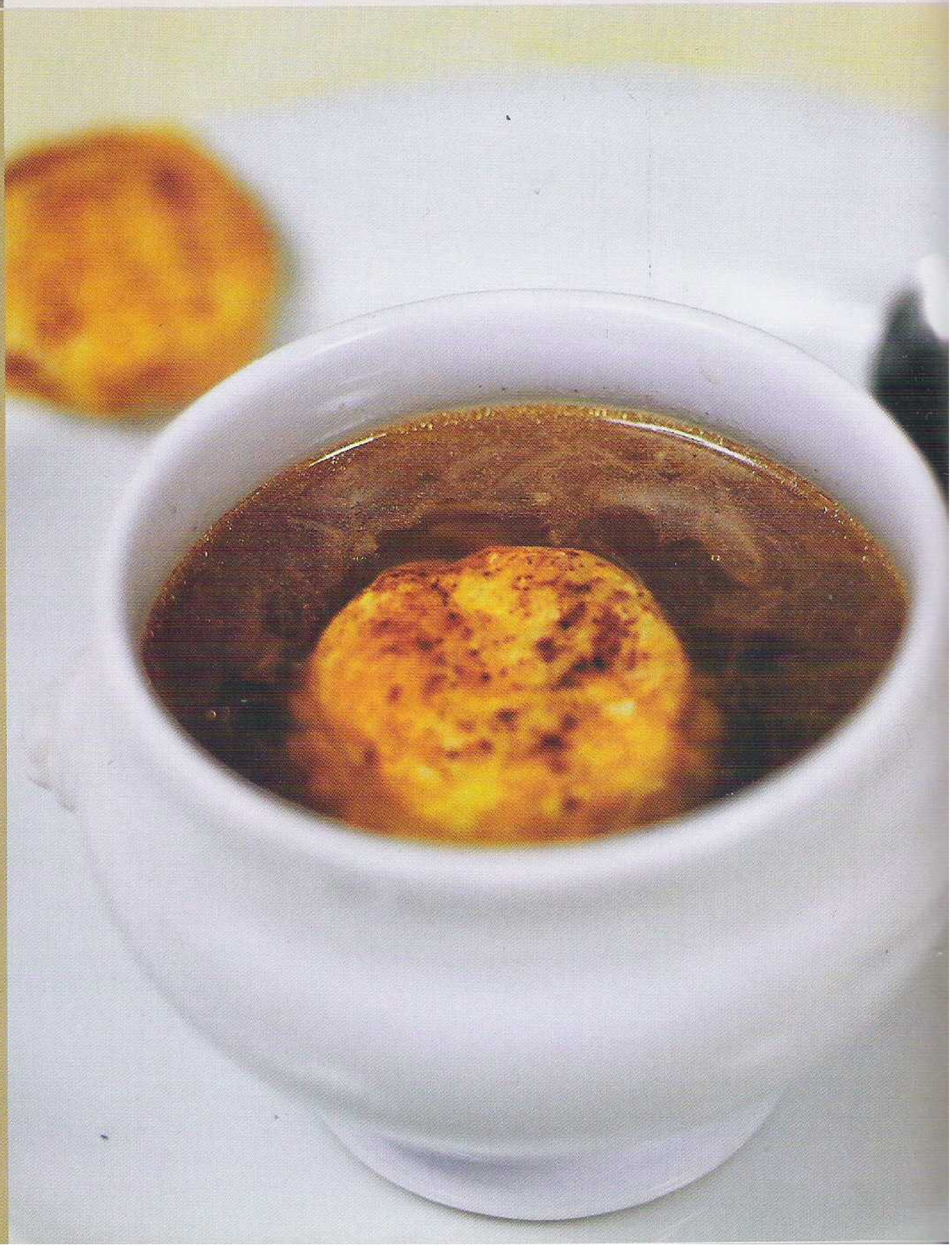
*** Где взять?**

Готовый зеленый песто (соус на основе оливкового масла, сыра, базилика и орехов пинии – pine nuts) можно найти в московских супермаркетах. Или приготовить эту «базовую» итальянскую приправу дома, заменив орехи на кедровые. Вот один из рецептов: полстакана поджаренных кедровых орехов, полстакана тертого сыра пармезан или пекорино, большой пучок базилика (регана), 2 зубчика чеснока, полстакана оливкового масла. Постепенно подливая масло, измельчить ингредиенты в блендере до однородной массы. Посолить и поперчить по вкусу. Закрыть крышкой и поставить в холодильник. Такой песто может храниться до 1 недели. Существуют также «авторские» разновидности песто с различными добавками – тимьяна, эстрагона, петрушки, цедры лимона и т. д. Пространство для кулинарного эксперимента ничем не ограничено!





сельский обед по-лионски



Лет 40–50 назад французская гастрономия пережила потрясение, которое сами французы окрестили «мирной революцией вкуса». Несколько молодых и талантливых поваров положили начало «новой кухне», которая сегодня остается одним из самых модных направлений мировой кулинарии. Молодые шефы не считали нужным (да и просто не хотели) часами возиться с приготовлением сложных и тяжелых блюд и предложили кухню вкусную, но легкую – и по калориям, и по приготовлению. Они ввели в меню дорогих ресторанов деревенские блюда Франции. Именно тогда мир узнал лионскую кухню. Основные ее черты – простота, использование вина в приготовлении разных блюд и, конечно, изобретательность. Эти скромные, по сути деревенские кушанья вполне по плечу любой хозяйке – долгие часы у плиты и виртуозная кулинарная техника здесь не требуются.

Однако существуют правила сочетания продуктов, которые стоит учитывать, – как-никак в них воплощен многовековой опыт лионских кулинаров. В рецептах нашего меню – оно предложено владельцем ресторанов «Репортер» и «Ностальжи» Романом Рожниковским – эти правила учтены. ■

Галина ЛИХАЧЕВА

Готовя блюда «лионского репертуара», позаботьтесь о вине. Например, о «Божоле» (Beaujolais) – молодом красном вине из винограда Гаме Нуар. Его легкий фруктовый аромат оттеняет вкус копченостей и острых сыров, подходит к луковому супу и петуху, тушенному в вине. Впрочем, подойдут любые красные сухие вина.
На снимке: в коллекции винодельческого Дома Луи Жадо вина «Божоле-Виллаж» занимают почетное место.

Луковый суп

Из вариантов лукового супа мы выбрали вполне простой. Но от этого не менее вкусный!
4 порции

Что нужно:

4 большие луковицы (нарезать)
1 ст. л. с верхом (50 г) сливочного масла
3 ст. л. (50 г) раст. масла
2 л говяжьего бульона (сварить или развести 8 кубиков)
1 ст. л. с верхом муки
1 пучок зелени «букет гарни»: петрушка, порей, сельдерей, тимьян (розмарин)
2 зубчика чеснока (порезать)
полстакана белого вина
полстакана мадеры
3 сырых яичных желтка
100 г тертого «грюйера» или другого твердого сыра
полбатона «багет»

Что делать:

1. Подрумянить лук в смеси сливочного и растительного масла. Ввести муку, тщательно размешать и жарить дальше. Полить смесь белым вином, дать увариться, добавить в кастрюлю с бульоном. Посолить, поперчить. Добавить пучок зелени и чеснок. Довести до кипения, варить 1 час на слабом огне.
2. Тонкие ломтики батона подсушить в духовке. Смешать яичные желтки с мадерой. Вынуть тосты из духовки, поднять температуру до 210°С. Поставить в духовку миску с водой.
3. Вынуть из супа пучок зелени. Ввести яичные желтки и быстро перемешать. Разлить суп в миски. Выложить туда гренки и посыпать тертым сыром. Поставить на водную баню в духовку и томить 10 минут. Подавать на стол, как только сыр подрумянится.

В 1 порции: 612 ккал, белки 11 г, жиры 29,8 г, углеводы 26,6 г, холестерин 67 мг

Петух в вине (coq au vin)

Основное блюдо нашего лионского обеда. Считается, что петух вкуснее курицы!
4 порции.

Что нужно:

1 петух 1,5 кг (разрезать на 8 порционных кусков)
2 л красного вина
1 луковица (нарезать кольцами)
2 моркови (нарезать кружками)
3 зубчика чеснока
3 ст. л. арахисового или другого растительного масла
соль, перец горошком, тимьян, лавровый лист – по вкусу

Для гарнира:

250 г свиной грудинки
250 г свежих шампиньонов
100 г репчатого лука (мелко нарезать)
1 пучок зелени петрушки
2 ч. л. (30 г) сливочного масла

Что делать:

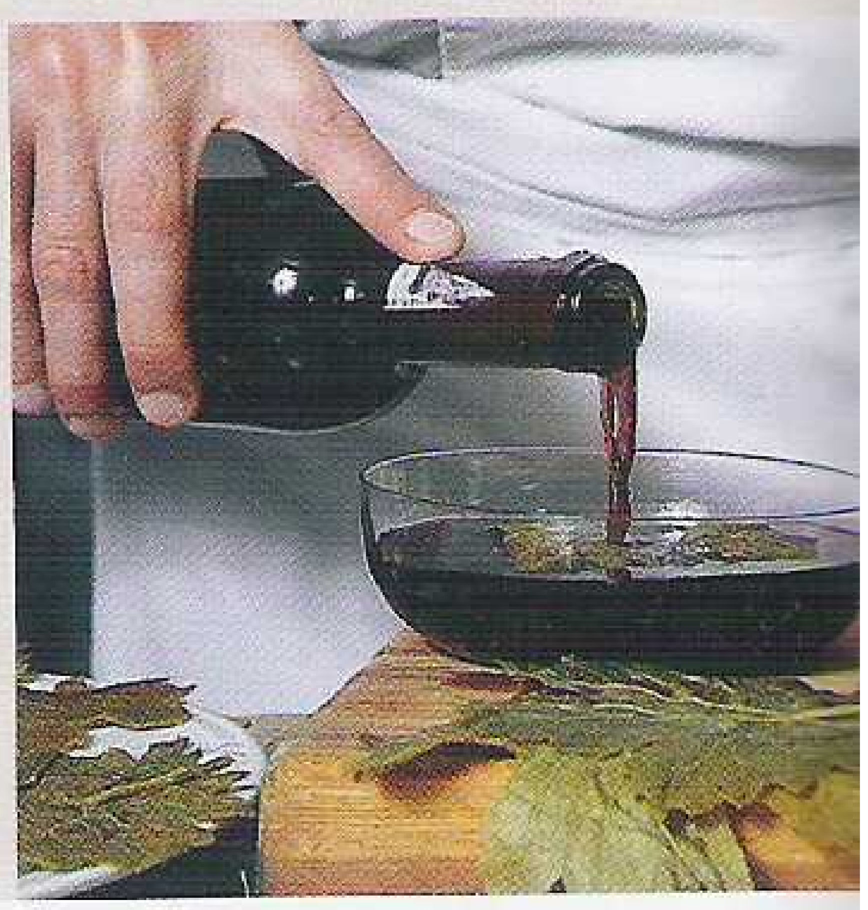
1. Накануне обеда положить в эмалированную посуду куски курицы, морковь и лук. Добавить тимьян, лавровый лист, черный перец. Залить вином, накрыть крышкой, поставить в холодильник на ночь.
2. На следующий день слить вино, процедить маринад через сито для дальнейшей готовки.
3. Обжарить куски курицы на растительном масле, сложить в кастрюлю. В том же масле обжарить овощи, затем чеснок, выложить в кастрюлю. Полить маринадом, посолить, довести до кипения и тушить на слабом огне под крышкой 1–2 часа.
4. Нарезать лук, грибы и грудинку (без кожи). Обжарить все на сливочном масле, дать потомиться 8 минут, выложить в кастрюлю с курицей. Подсолить по вкусу, посыпать зеленью петрушки.

В 1 порции: 1065 ккал, белки 50 г, жиры 43 г, углеводы 4 г, холестерин 70 мг

Козий сыр аккуратно нарезать небольшими ломтиками

Завернуть в виноградные листья, которые можно купить на рынке

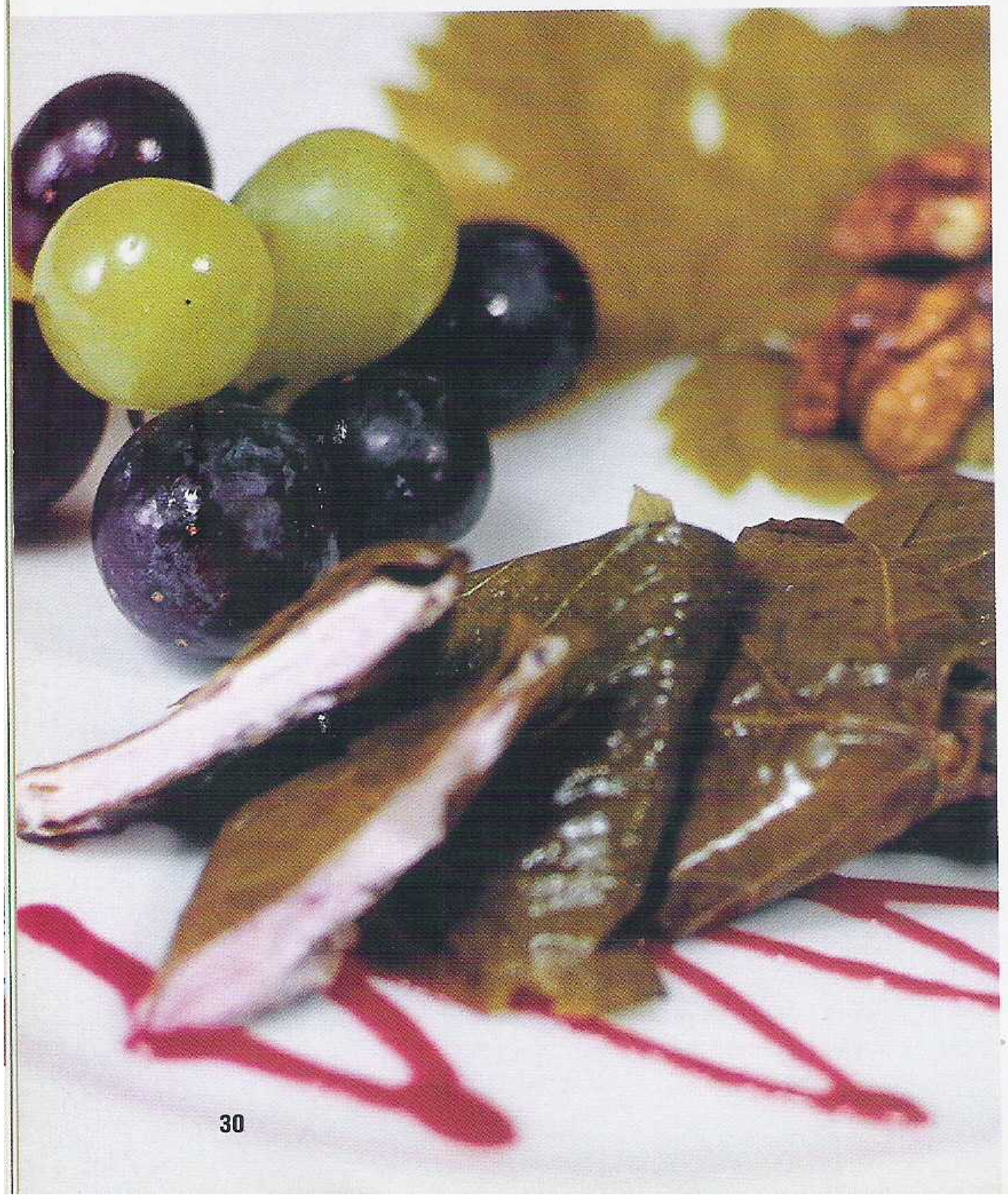
Залить красным сухим вином и оставить на некоторое время



Козий сыр в виноградных листьях, маринованный в вине

В этом случае точной пропорции всех ингредиентов дать невозможно. Зато приготовить это лионское лакомство очень просто. Хотя начать приготовления опять придется накануне дня вашего обеда.

В 100 г: 392 ккал, белки 21 г, жиры 22 г, углеводы 3,5 г, холестерин – 0



Что делать:

1. Козий сыр («шевр») нарезать ломтиками, завернуть каждый ломтик в маринованный лист винограда. Выложить в глубокую миску и залить с верхом красным вином. Мариновать при комнатной температуре в течение суток.
2. Вынуть, обсушить на бумажном полотенце и выложить на тарелки. Сервировать виноградными листьями, виноградом, очищенными грецкими орехами. Можно налить на тарелку немного меда.

Мнение о том, что во Франции сыр подают на десерт, неверно. Сыр – это отдельное блюдо перед десертом!

Яблоки, жаренные в кляре

Этот десерт можно готовить с коньяком или сладким вином. Для второго варианта яблоки нужно брать с кислинкой, например, антоновку.

6 порций

Что нужно:

6 твердых яблок
Свежевыжатый сок 1 лимона
50–100 мл сладкого вина или коньяка
Растительное масло для обжаривания во фритюре
2/3 стакана (100 г) муки
2 ч. л. (15 г) крахмала
3 яичных белка
2/3 стакана (150 мл) молока
сахарная пудра

В 100 г: 124 ккал, белки 2 г, жиры 6,8 г, углеводы 11,6 г, клетчатка 1,8 г, холестерин – 0

Что делать:

1. Яблоки очистить, нарезать кружками. Сбрызнуть лимонным соком, выложить на тарелку и пропитать сладким вином или коньяком, так чтобы кружочки не развалились.
2. Разогреть масло в глубокой сковороде. Пока масло разогревается, смешать муку с крахмалом, высыпать горкой с углублением в центре, влить туда молоко и яичные белки. Перемешать и оставить на 10 минут.
3. Яблоки окунать в тесто и по-отдельности обжаривать во фритюре (1 мин.) Выложить на бумажную салфетку, чтобы удалить избыток масла. Посыпать сахарной пудрой и переложить на тарелку.

не варим и не жарим

Помидоры, фаршированные творогом и овощами

На пути к вашему столу ни один из продуктов, входящих в этот рецепт, не проходил термической обработки!

Что нужно:

4 помидора
250 г творога или мягкого сыра типа «Домашнего»
2 ст. л. петрушки (измельчить)
пол-луковицы (измельчить)
1 сладкий перец
1 пучок редиса (нарезать кружками или измельчить)
1 зубчик чеснока (измельчить)
соль, молотый черный перец, паприка, пряности – по вкусу

Что делать:

1. Разрежьте помидоры поперек и чайной ложкой удалите мякоть. Положите отверстием вниз и дайте немного обсохнуть.
2. В салатнице тщательно смешайте творог с измельченными овощами. Посолите и приправьте специями. Еще раз хорошенько перемешайте.
3. Аккуратно разложите ложкой начинку в половинки помидоров.

В 100 г: 77,1 ккал, белки – 2,3 г, жиры – 4,2 г, углеводы – 6 г, холестерин – 0

Пицца с дополнительным сыром, помидорами и базиликом

Для самых ленивых: при желании даже замороженную магазинную пиццу можно хоть чуть-чуть «одомашнить»!

Что нужно:

1 готовая пицца «Три сыра»
3 ст. л. тертого сыра «чеддер»
250 г помидоров черри
1 пучок свежего базилика

Что делать:

1. Посыпьте замороженную пиццу тертым сыром. Помидоры разрежьте на четвертинки и выложите на пиццу. Разогрейте пиццу в микроволновой печи или духовке, следуя указаниям на упаковке.
2. Посыпьте пиццу мелко порезанными листьями базилика и подайте горячей.

В 100 г: 288 ккал, белки – 16,5 г, жиры – 12,9 г, углеводы – 25,6 г, холестерин – 9 мг

Салат из шпината с помидорами и авокадо

Вряд ли вас нужно убеждать в полезности шпината. Он настолько полезен, что можно добавить в этот салат что-нибудь «не вполне полезное» – допустим, ветчину.

Что нужно:

225 г шпината
1 авокадо
125 г свежих шампиньонов
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. уксуса
200 г брынзы
125 г помидоров черри
50 г ветчины холодного копчения
1 ч. л. сахара

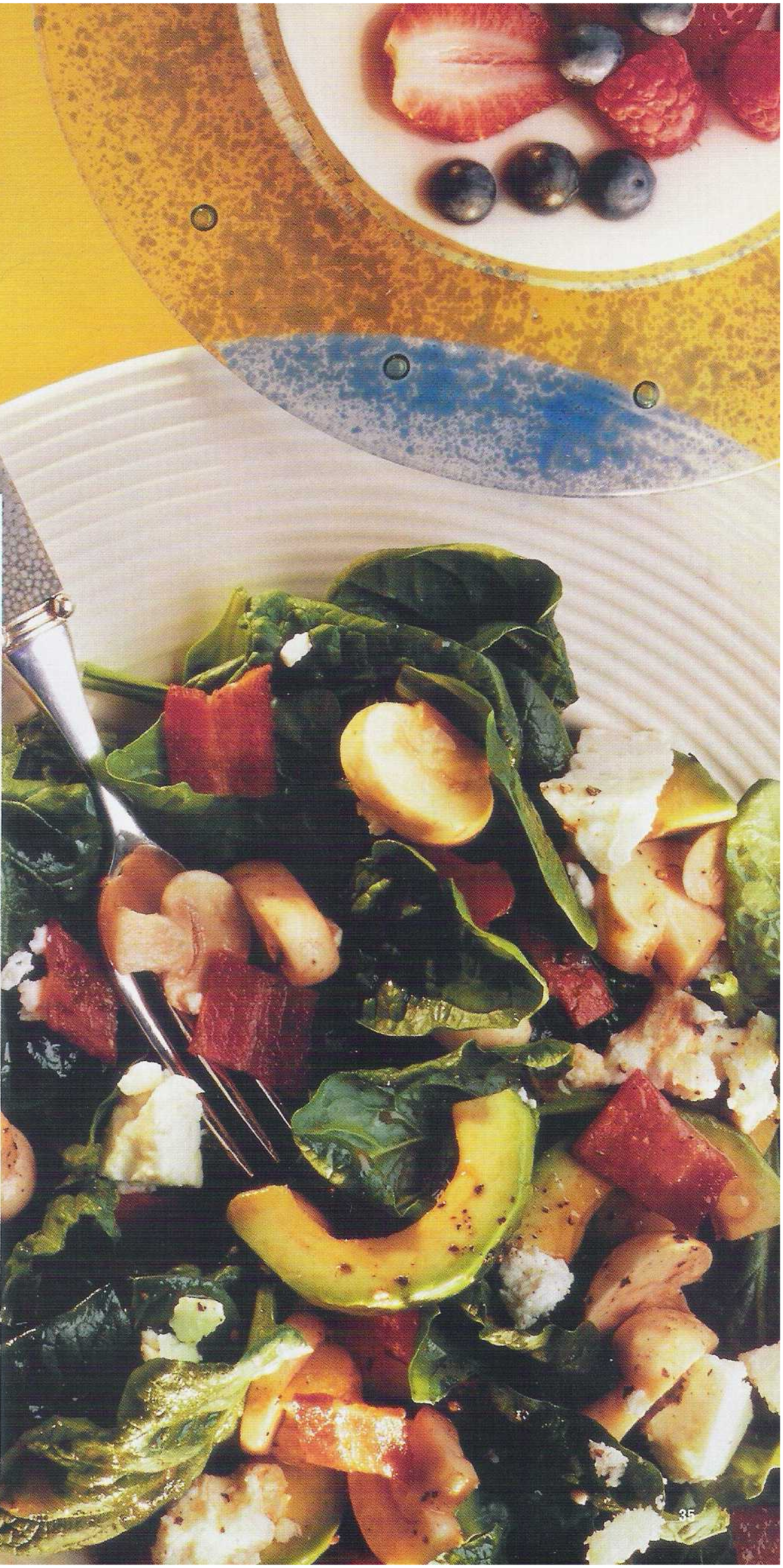
Что делать:

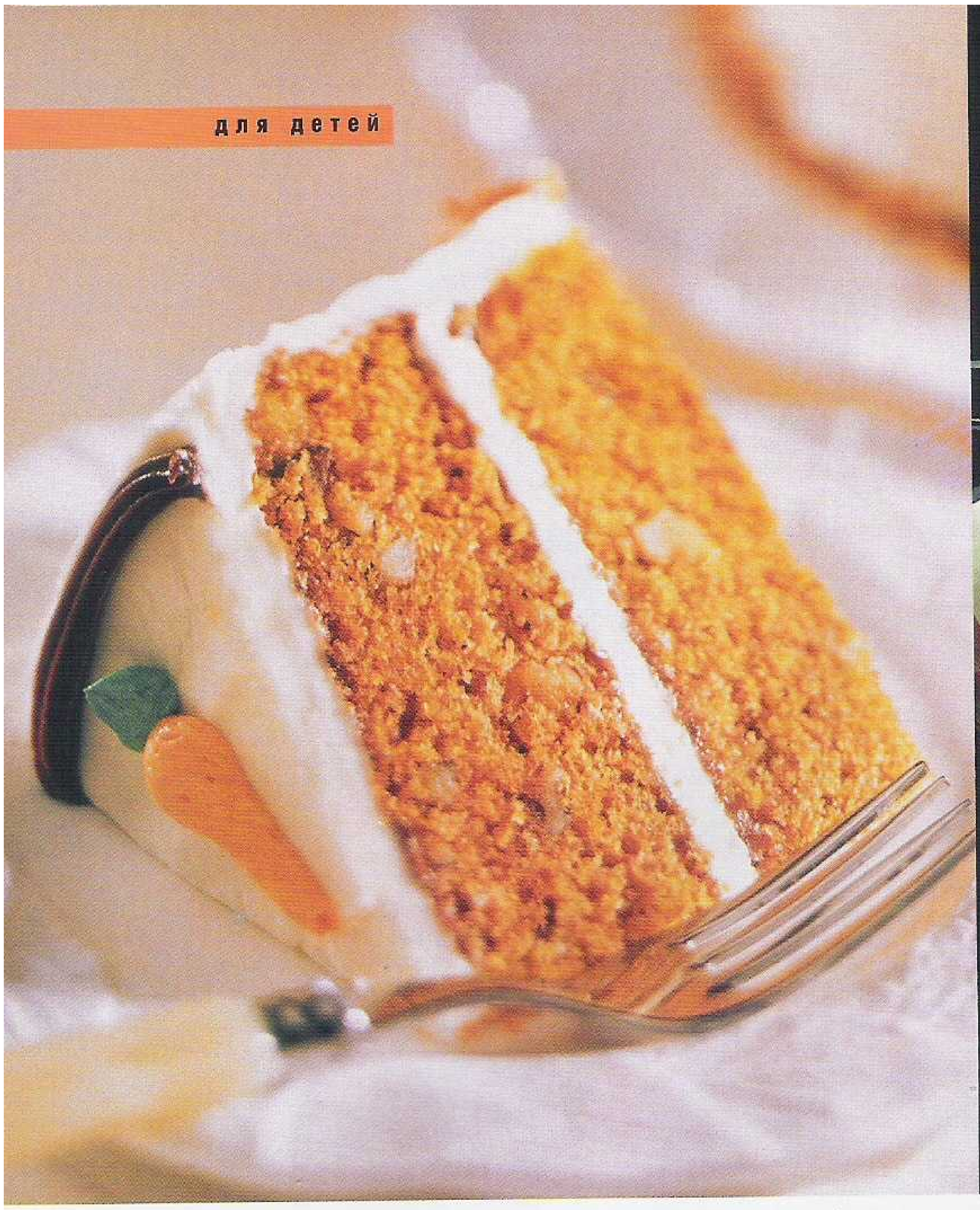
1. Шампиньоны тщательно помыть, нарезать пластинками. Шпинат промыть и нарезать. Ветчину нарезать кубиками. Авокадо очистить, удалить косточку и нарезать тонкими дольками. Помидоры разрезать пополам, брынзу нарезать кубиками.
2. Выложить все в салатницу и перемешать. Оливковое масло смешать с уксусом, добавить сахар и соль. Тщательно перемешать и заправить салат.

В 100 г: 131,4 ккал, белки – 6,2 г, жиры – 9,4 г, углеводы – 3,6 г, холестерин – 0

Нюансы

1. В салатную заправку из уксуса и оливкового масла (1:2) можно добавить немного растертого чеснока или горчицы.
2. Вегетарианский вариант: все то же самое, но без ветчины.





гуляем по-взрослому!

Миндальный бисквит с заварным кремом

8 порций

Если уж баловать детей заварным кремом, то лучше приготовить его самому!

Что нужно:

Для теста: 250 г молотого миндаля
6 яиц
тертая цедра 1 лимона
3 ст. л. с горкой сахара (80 г)
Для крема: 250 мл молока
4 ст. л. (100 г) сахара
1 ст. л. (30 г) крахмала
150 г сливочного масла

Что делать:

1. Яичные желтки отделить от белков. 4 желтка выложить в миску, добавить цедру, взбить миксером до однородной массы. Всыпать половину миндаля.
2. Яичные белки взбить в плотную массу, постепенно добавляя сахар. Соединить белки и желтки, потом добавить оставшийся миндаль. Тесто выложить в разъемную форму и выпекать 25 минут при температуре 200°С.
3. Для заварного крема: прокипятить молоко с сахаром. Крахмал перемешать с 2 желтками, влить горячее молоко и хорошо перемешать в миксере. Поставить на огонь, довести до кипения, потом охладить. Масло комнатной температуры смешать с остывшим заварным кремом.
4. Корж разрезать пополам, смазать кремом. Остальной крем нанести на поверхность и бока торта. Украсить марципановыми фруктами или другими украшениями.

На 100 г: 338.7 ккал, белки – 8,5 г, жиры – 25 г, углеводы – 19 г, холестерин – 28 мг

Фруктовый салат со взбитыми сливками

4 порции

Что нужно:

2 консервированных персика
250 г размороженной красной смородины
3 ст. л. виноградного сока или сока тропических фруктов
1 пактик (5 г) ванильного сахара
150 мл взбитых сливок
Для украшения: веточку с ягодами красной смородины

Что делать:

1. Разрезать персики на кусочки. Разморозить красную смородину.
2. Сливки жирностью 33% взбить в миксере до состояния густой сметаны. Добавить ванильный сахар.
3. Слоями положить в креманку фрукты и взбитые сливки. Полить соком.

На 100 г: 135,7 ккал, белки – 1,7 г, жиры – 0,8 г, углеводы – 41 г, холестерин – 29,7 мг

Фруктовое ассорти в арбузе

10 порций

Это праздничное, веселое и вкусное угощение может заменить привычный торт на детском празднике.

Что нужно:

1 арбуз (2–2,5 кг)
2 большие груши
4–5 кружков ананаса (консервированного)
2 больших банана
300 г темного винограда
пол-лимона
сахар по вкусу
консервированный ананасный сок

Что делать:

1. Срезать снизу тонкий слой арбузной корки так, чтобы арбуз мог стоять на поверхности. Сверху срезать так, чтобы получились зубцы. Аккуратно вырезать мякоть арбуза и нарезать кубиками, удалив семена. Арбузный сок собрать.
2. Нарезать груши кубиками, кружки ананаса кусочками, бананы дольками. Виноградины разрезать пополам и удалить из них косточки. Положить все фрукты в большую салатницу, полить ананасным и арбузным соком, выжать лимон и добавить сахара по вкусу.
3. Сложить фрукты в арбуз (имейте в виду: все они туда не поместятся!).

В 1 порции: 170 ккал, белки – 1,7 г, жиры – 0,8 г, углеводы – 41 г, холестерин – 0

Пирог из слоеного теста со шпинатом

6 порций

Вид еды детей занимает больше, чем ее вкус. Этот «фальшивый заяц» может примирить их даже с полезным шпинатом!

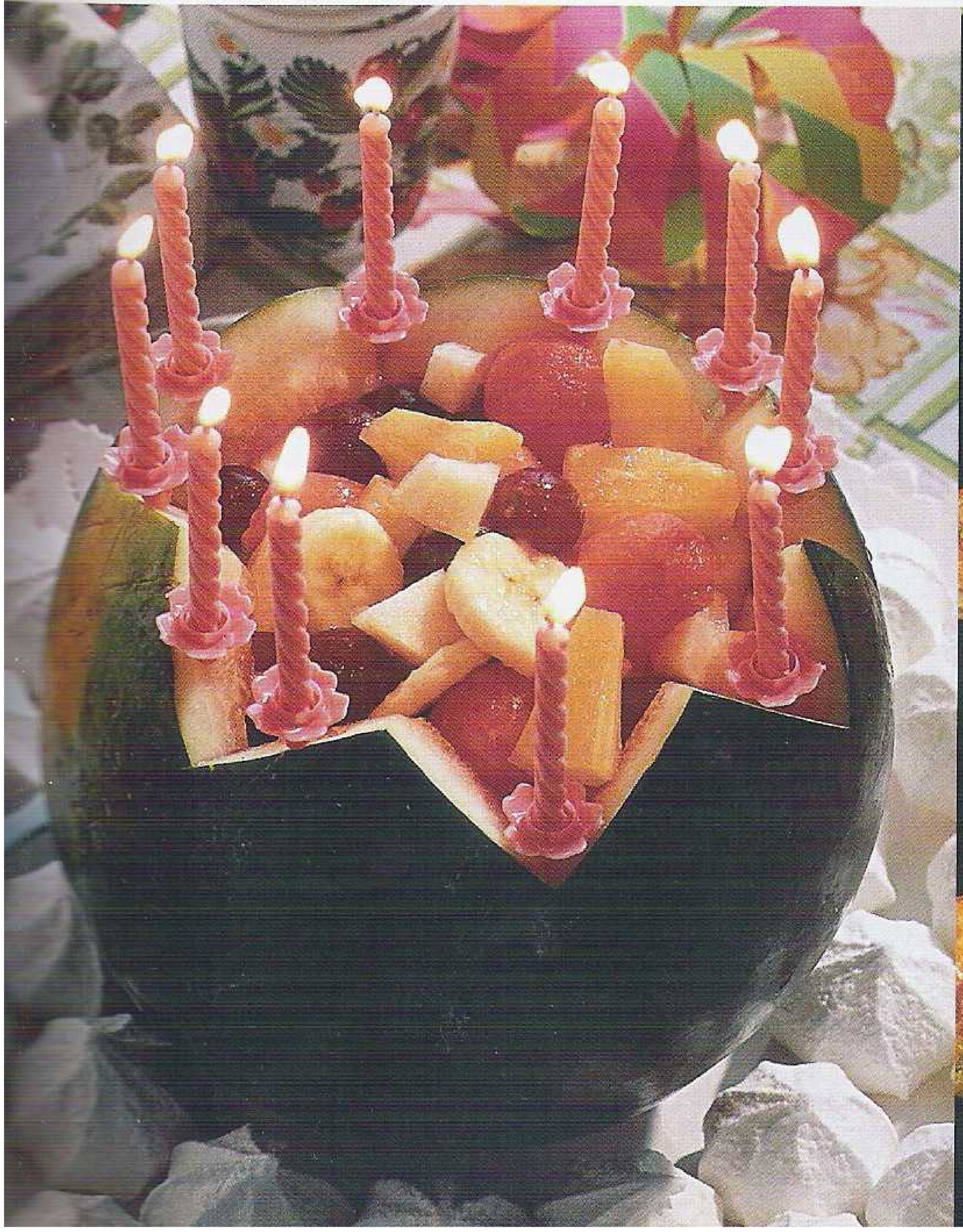
Что нужно:

1 упаковка (500 г) замороженного слоеного теста
0,5 кг шпината
100 г сливочного масла
1 луковица
2 зубчика чеснока
1/3 ч. л. тертого мускатного ореха
1 ч. л. соли
молотый черный перец (на кончике ножа)

Что делать:

1. Шпинат перебрать, удалить черенки, промыть, нарезать, припустить в 100 г разогретого сливочного масла и остудить.
2. Мелко нарезать репчатый лук и чеснок, перемешать со шпинатом, приправить солью, перцем и мускатным орехом.
3. Тесто разморозить. Посыпать стол мукой, тонко раскатать пласт теста, вырезать две части в виде зайца.
4. Переложить пласт теста на смазанный сливочным маслом противень, выложить начинку и накрыть вторым пластом. Края теста прижать друг к другу. Выпекать 25 минут при 220°С.

На 100 г: 224 ккал, белки – 4,2 г, жиры – 10,6 г, углеводы – 15.4 г, холестерин – 16 мг



масло для одиссея

С августа по январь собирают урожай оливок и делают лучшее на свете растительное масло – в нем меньше всего насыщенных жиров и оно целебно

В Южной Европе редко кто знает, что такое язва и гастрит. Хотя греки любят все жирное и пережаренное, итальянцы не садятся за стол без уксуса, а испанцы приступают к ужину часов в 9 вечера. И все запивают еду сухим вином. Здоровье своих желудков южане объясняют любовью к оливковому маслу.

Оливы растут по всему Средиземноморью. И уже очень давно. В Гефсиманском саду в Иерусалиме растут деревья, в тени которых сидел с учениками Иисус. Самой старой испанской оливе 800 лет, греческой – 1000, а сицилийскому долгожителю – около 2500 лет!

Вид оливковой рощи может кое-что рассказать про будущее масло. Если на отвалах земли между рядами деревьев демонстративно посажены полевые цветы, значит, гербициды здесь не применяют. Ловушки на ветвях говорят о том, что насекомых-вредителей не травят химией. Оливы любят ветер, иначе на коре появятся грибки, на оливках плесень, и масло будет затхлым. Желательно, чтобы деревья росли не выше 400 метров над уровнем моря – иначе в масле будет слишком много дубильных веществ.

Like a virgin

Важнейшая характеристика оливкового масла – кислотность. Как правило, она указана на этикетке. (А если нет, при покупке можно попросить сертификат соответствия с протоколом испытаний.) Однако сам по себе этот показатель важен, когда речь идет об extra virgin – масле первого холодного отжима с кислотностью не более 1%. Масло, которое под-

Слева направо:

Seville Premium Extra Virgin. Испания. Кислотность – 0,8%

Agnesi Extra Virgin. Италия – 0,6%

Zara Extra Virgin. Италия – 0,48%

Cazorla Extra Virgin. Испания – 0,4%

Ybarra Extra Virgin. Испания – 0,7%

ходит под эти стандарты, но, например, горчит, иногда маркируют как virgin. И не все специалисты признают такой «статус».

Чем кислотность выше, тем более жгучим кажется масло, чем ниже – тем мягче вкус. Кому что нравится. Итальянцы предпочитают масло «пожестче», испаницы – «помягче». Ценители обычно ищут масло с кислотностью 0,4%. Оно дороже, но extra virgin, стремящееся к 1%, – это масло из перезревших оливок.

Лучшее масло получают методом холодного отжима. Некогда оливки насыпали в чан и жали. (Сейчас процесс механизирован, и масло от горчайшего сока оливок отделяют с помощью центрифуги.) После первой выжимки жмых и косточки подогревали и опять жали. Это горячий отжим. Сейчас жмых могут и не подогревать, «вытягивая» из него масло химическим путем. Оно идет на лаки и краски, однако на наши рынки греческий pomace («жмыхи») попадал. При этом этикетка уверяла по-русски: «100%-ное оливковое масло для жарки»...

Но и первый холодный отжим еще не гарантирует, что на выходе получится extra virgin – кислотность может оказаться слишком высокой или вкус не слишком удачным. Да и не все любят характерный запах оливок. Не оправдавшее надежд масло первого отжима рафинируют, называя его pure или 100% olive oil. У него почти нет вкуса и запаха, кислотность равна нулю. Чтобы вернуть «масло без свойств» к его «корням», в него добавляют часть extra virgin, получая продукт с вполне достойными пищевыми (но не лечебными!) характеристиками.

Срок хранения масла 2 года, и оно может поменять цвет уже в бутылке. Молодое extra virgin зеленое, старое – желтее. Рафинированное – всегда желтое. Иногда цвет масла меняют ароматические добавки – чеснок, тамариск, реган и т. д.

Особенности национальных маслин

В наших магазинах сейчас можно найти испанское, итальянское, греческое, турецкое, израильское и французское масло. (Хотя турецкие и греческие сорта сейчас найти трудно – кажется, 2001 год в этих странах оказался неурожайным на оливки.) Какое же выбрать?

Греческое отпадает сразу – как правило, это смеси. Его качество контролируется государственными инспекторами, но контроль касается только масла для продаж в самой Греции и странах Запада. В Россию, случается, попадает масло «бодяжное»: если внимательно изучить этикетку, где-нибудь обнаружится неприметная приписка про добавление соевого или подсолнечного масла. Как правило, смеси продают в пластиковых бутылках. Но и на стопроцентном греческом масле в стеклянной таре кислотность не обозначена – возможно, это смесь или вовсе pomace. Кстати, убедиться, что масло стопроцентное, нетрудно: поставьте бутылку в холодильник – настоящее масло помутнеет уже при 8 градусах.

Израильское масло неплохого качества, но в наших магазинах оно неоправданно дорогое. Часто производится с ароматическими добавками.

Турецкое оливковое масло поставляется в Россию и смесовое, и стопроцентное. Но жмут его из зрелых оливок, и обычно на этикетке турецкого extra virgin честно указана кислотность – 1%.

Французское масло в Европе не пользуется спросом: часто срок его хранения приближается к концу и его уценяют.

Цены на испанское масло после установления квот ЕС на выращивание оливок упали, и теперь оно лучшее на нашем рынке по соотношению цена/качество. Лучшие сорта производят в Андалусии – в Севилье, Кордове и Гранаде. Одна из распространенных марок – Seville Premium, в Испании масло этого уровня продают по $13–14 за пятилитровую канистру. Популярно у нас и масло Acorsa. Оно дороже, но на вкус несколько жгучее. Иногда испанцы под своими марками продают марокканское масло, по вкусу оно хуже андалусийского, к нам поступает без указания кислотности на этикетке.

Лучшее масло, полностью сохраняющее все содержащиеся в оливках полезные вещества, – это масло первого холодного отжима extra virgin

Слева направо:

La Espanola Extra Virgin with Garlic. Испания. С чесноком. Кислотность – 0,75%

Carbonell Extra Virgin. Испания – 0,43%

Pons Extra Virgin. Италия – 0,25%

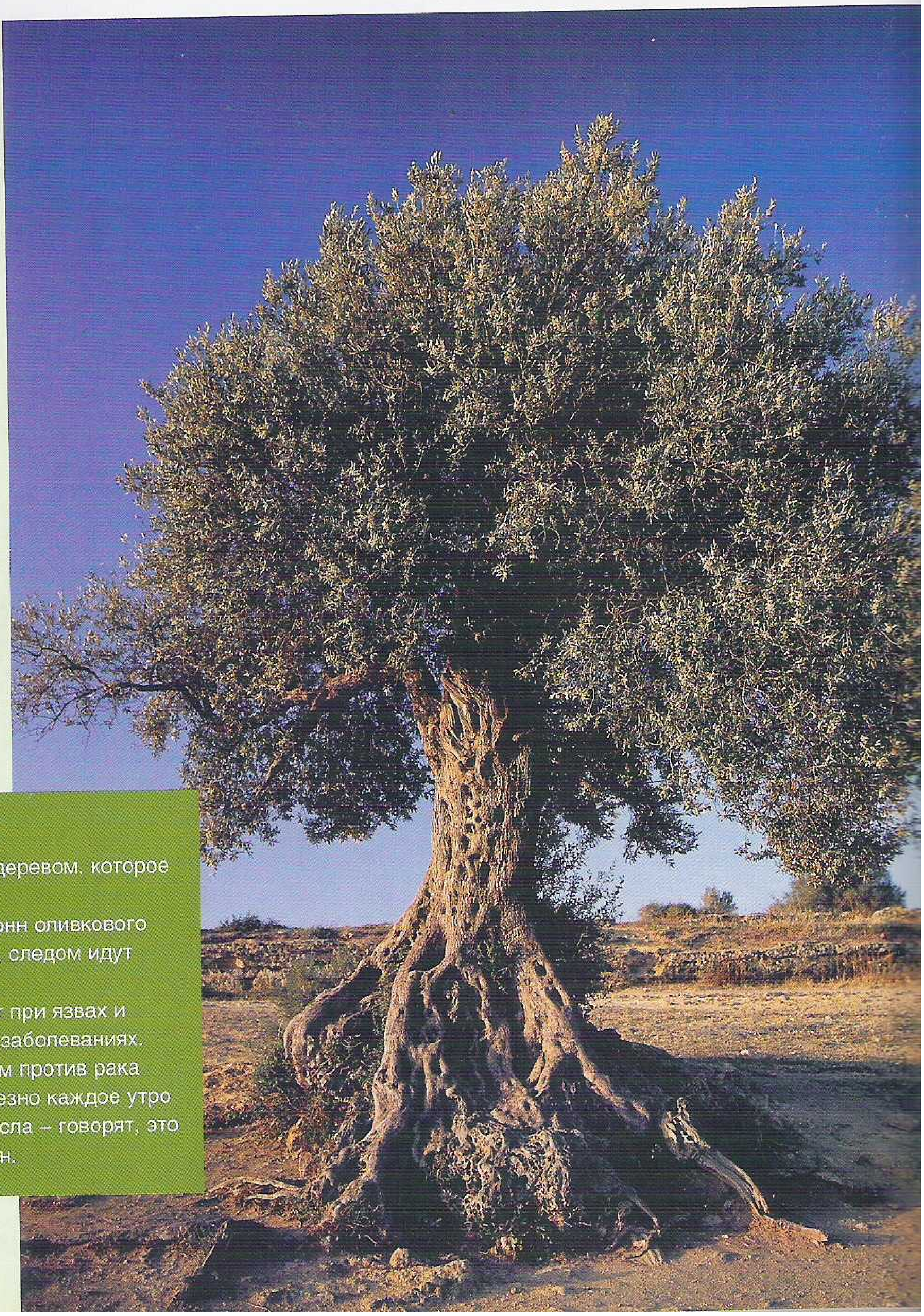
Borges Extra Virgin. Испания – 0,5%

Rafael Salgato Extra Virgin. Испания – 0,8%

(Кстати, кислотность указывается в приложенном к сертификату соответствия протокле испытаний.) Знатоки утверждают: лучшее из испанских масел – это Hojiblanca. Его производят в деревне Хайек возле Кордовы, и литр его даже в испанском магазине стоит больше $10.

Остров вечнозеленых оливок
Итальянские масла в наших магазинах дороже испанских. Однако дешевые сорта выжимают из тунисских оливок, которые куда хуже по качеству. Лучшее итальянское масло делают на Сицилии, оно дорогое, но того стоит. По традиции сицилийские оливки собирают еще зелеными (в Калабрии – наоборот – зрелыми). В масле из зеленых недозрелых оливок меньше насыщенных жиров и, следовательно, оно полезнее. Лучшее сицилийское масло производят в провинции Агридженто – это марка VerdeSole. ■

Сергей КАБАНОВ



К С Т А Т И

- По-видимому, дикая олива была первым деревом, которое люди культивировали.
- В мире ежегодно производят 100 тысяч тонн оливкового масла. На долю Испании приходится 40%, следом идут Италия, Греция и Португалия.
- Считается, что оливковое масло помогает при язвах и гастритах, гипертонии, аллергии, кожных заболеваниях. Его считают профилактическим средством против рака груди. Женщинам среднего возраста полезно каждое утро выпивать натощак пару чайных ложек масла – говорят, это помогает при варикозном расширении вен.

с чем это едят?

Каждый день на прилавках магазинов появляются ранее незнакомые продукты. «Гастрономъ» станет вашим гидом в мире новых вкусов

Артишоки в масле
(Hörrlein, Германия)
Низкая калорийность, высокий процент клетчатки, витамина С и фолиевой кислоты делают артишок компонентом диетического питания. Свежие артишоки отваривают, жарят и тушат. Консервированную сердцевину артишока можно добавлять в зимние салаты. Также овощ хорош в блюдах из риса, например, в знаменитом итальянском ризртто

Мушмула в сиропе (Китай)
Этот плод деревьев и кустарников семейства розовых с приятным кисло-сладким вкусом. Мушмулу в сиропе хорошо добавлять во фруктовые салаты и мороженое

Козье молоко
(«Экзотическое молоко», Москва)
Идеальный продукт для ослабленных и страдающих аллергией детей. По структуре жиров и белков близок к материнскому грудному молоку. Не вызывает расстройств пищеварения. В народной медицине применяется при заболеваниях желчного пузыря и других болезнях. Согласно некоторым данным, способствует рассасыванию избытков холестерина в организме

Полента по-пьемонтски
(Antaar&S Spa, Италия)
В Пьемонте на севере Италии поленту считают национальным блюдом. Хотя это просто густая кукурузная каша, сваренная на воде. Поленту едят всегда с тертым сыром и острым соусом, чаще томатным. Это классический гарнир к знаменитой итальянской телятине «оссобуко» (ossobuco) и жареному кролику. Полента может стать и десертом, если добавить в нее изюм и взбитые сливки. Но не эта! В эту уже добавлен тертый пармезан и даже трюфели

Перец Jalapeno по-мексикански
(Goya Foods Inc, США)
Для любителей мексиканской кухни и всего острого. Жгучий вкус чуть смягчается испанским цитрусовым маринадом (см. рецепт на стр. 24 этого номера)

Пластины для лазаньи
(Barilla SpA, Италия)
Пластины отваривают в подсоленной воде, радикально ускоряя процесс приготовления лазаньи. В магазинах можно найти пластины двух типов – простые и со шпинатом (в последнем случае лазанью готовят «зеленую», без томатного соуса)

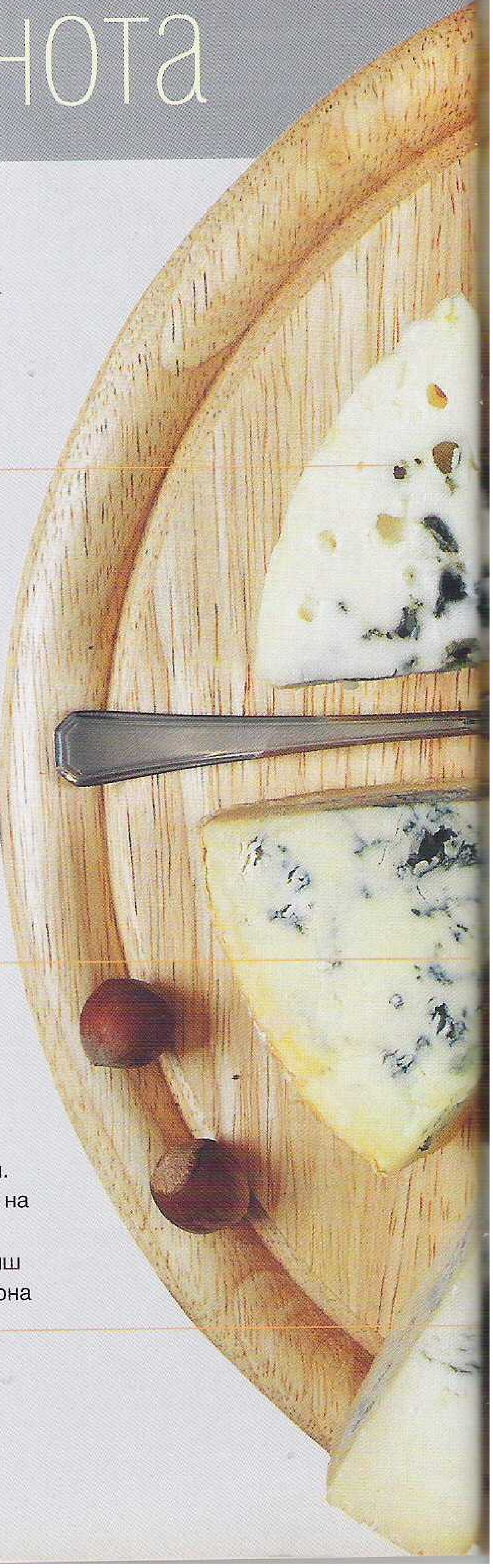
сыр: голубая нота

С голубыми сырами связана почти детективная интрига. Сыр с прожилками пенициллиновой плесени считался деликатесом еще в Древнем Риме, но со временем рецепт его изготовления был утрачен. Так что сыроварам пришлось изобретать его заново, и теперь на авторство претендуют жители итальянского городка Горгонзолы, где голубые сыры делают уже более 1000 лет. Сюда пастухи пригоняли коров с летних альпийских пастбищ, и голубой сыр называли Stracchino di Gorgonzola (от слова Stracco – «усталость»). Теперь «сыры из молока измученных коров» производятся по всей Ломбардии, их нежный сладковатый вкус прекрасно сочетается с большинством блюд итальянской кухни.

В 1411 году Карл VI удостоил жителей местечка Рокфор (Roquefort) на юго-западе Франции монопольного права изготавливать сыр в местных пещерах. Что рокфорцы с успехом и делают уже несколько веков. Королевский указ запретил называть «рокфором» сыры из других регионов. Кстати, запрет действует и сейчас – рокфор получил статус «марки, контролируемой по происхождению». Таких элитных сыров всего около сорока из 5000 сортов, производимых во Франции. На производство 1 кг рокфора идет 200 л овечьего молока, созревание длится 6–7 месяцев. Неудивительно, что это один из самых дорогих сыров в мире – до $40 за кг.

Среди самых известных голубых сыров следует назвать и английский стилтон (Stilton). Увы, на нашем рынке он, кажется, пока не представлен. ■

Галина ЛИХАЧЕВА



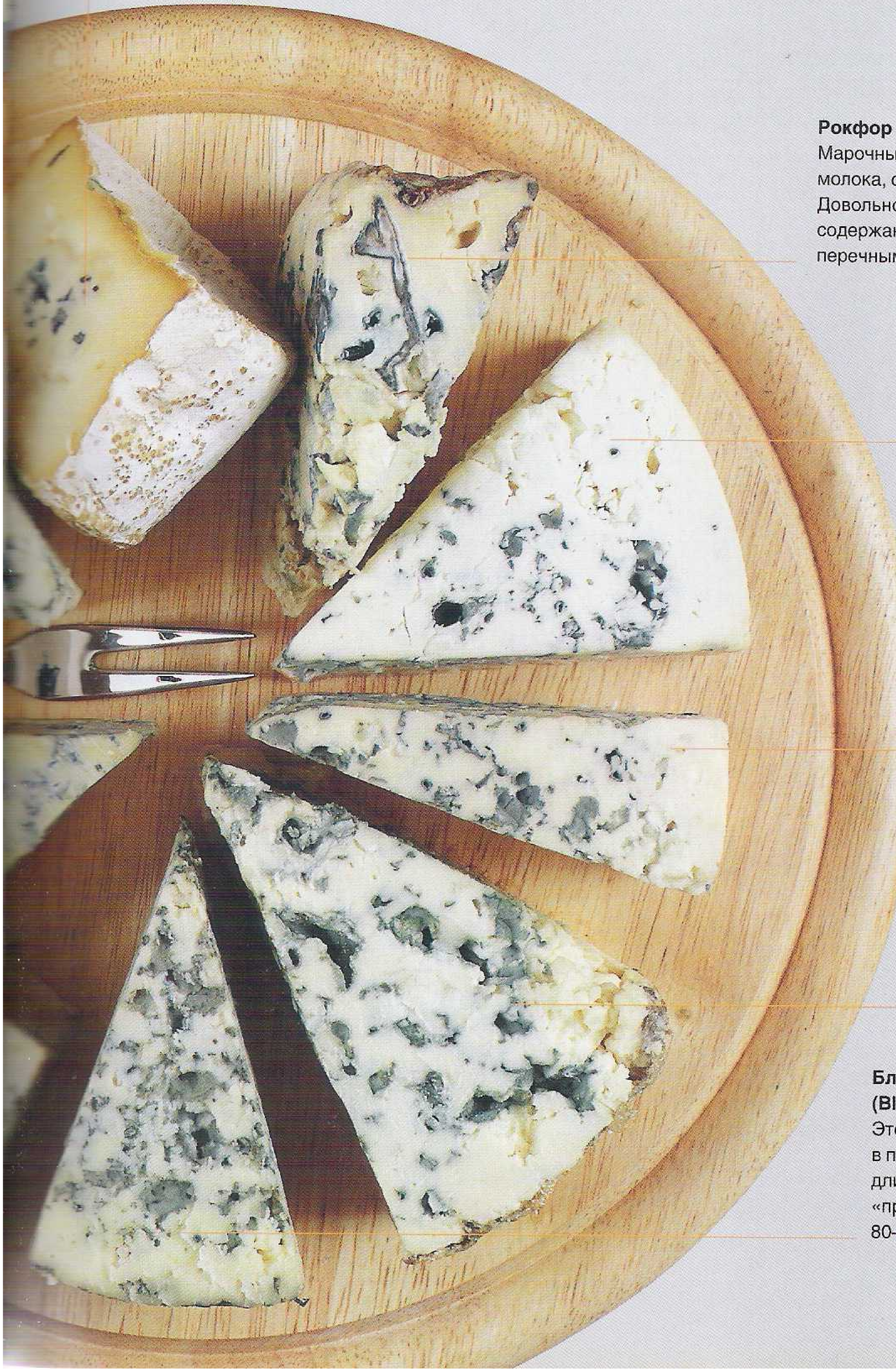
Сент Агюр (Saint Agur), Франция. «Новичок» среди голубых французских сыров – производится всего около 10 лет. Удостоен награды «Лучший вкус 2000 года» во Франции. Жирность 60%

Дор Блю (Dor Blue), Германия. Сыр из пастеризованного коровьего молока. Самый «демократический» – судя по тому, что это единственный голубой сыр, повсеместно встречающийся на московских рынках. Жирность 50%

Свидиш Блю (Swedish Blue), Швеция. Этот сыр делают из коровьего молока на сыроваренном заводе в местечке Квибилле. Всего в 100 граммах Свидиш Блю содержится 100% дневного рациона кальция. Жирность 60%

Голубое сердце (Coeur de Bleu), Франция.
Уникальный сыр из коровьего молока. Его создают два вида плесени: внутри – голубая (Penicillium roqueforti), снаружи и в верхних слоях – белая (Penicillium camaberti), которая придает сыру явственный привкус грибов. Жирность 55%

Кстати
Около 85% голубых сыров делают промышленным методом, добавляя больше пенициллиновой плесени и специальные ферменты, чтобы ускорить созревание. Остаток (15%) производят по традиционным технологиям фермерские хозяйства. Их продукция существенно дороже, однако качество не всегда столь же стабильно, как «промышленное»



Рокфор (Roquefort), Франция.
Марочный голубой сыр из овечьего молока, созревает более 9 месяцев. Довольно острый, с высоким содержанием соли и специфическим перечным привкусом. Жирность 52%

Остеркрон (Osterkron), Австрия.
Ароматный мягкий сыр с голубой плесенью. Не крошится, легко сохраняет срез, не течет. Жирность 55%

Горгонзола (Gorgonzola), Италия.
Более известен неострый, сладкий вариант этого знаменитого сыра. У редко встречаемой натуральной, или «горной» горгонзолы аромат сильнее, вкус глубже и острее. Жирность 55%

Квибилле Адель (Kvibille Adel), Швеция.
От уже известного Swedish Blue этот сыр-«родственник» (он производится на том же сыроваренном заводе в Квибилле) отличается только меньшей жирностью – 50%

Бле д`Овернь Вальмонт (Bleu d`Auvergne Valmont), Франция.
Этот сыр из коровьего молока делают в провинции Овернь. Чемпион по длительности выдержки среди «промышленных» голубых сыров: 80–90 дней. Жирность 50%

сладкое любят все

Суфле из консервированных ягод

12 порций

Что нужно:

Для крема:

200 мл сливок (жирность 33%)
250 г творога (жирность 40%)
2 ст. л. (50 г) сахара
10 г ванильного сахара

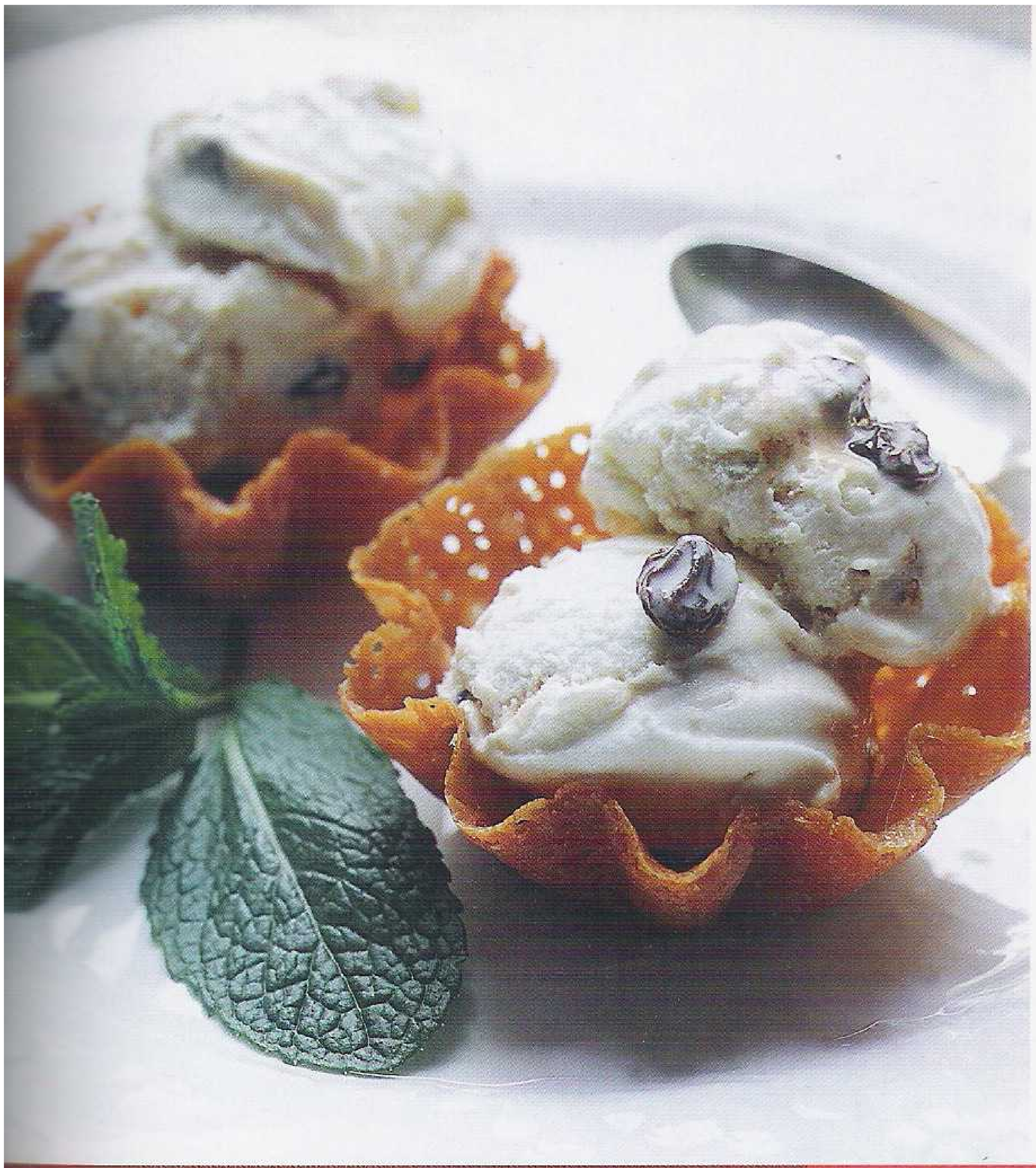
Для украшения:

100 г консервированных ягод
1 ч. л. ягодного соуса (на порцию)
2 пакетика (16 г) желатина

Что делать:

1. Сливки взбить с сахаром и ванильным сахаром до консистенции густой сметаны. Добавить творог, взбивать 5 минут до кремообразной массы.
2. В небольшом количестве воды растворить желатин. Дать раствору слегка остыть и влить его в творожную массу. Хорошо перемешать.
3. Разложить по формочкам и поставить на 3 часа в холодильник. Когда суфле застынет, выложить на тарелки, украсить фруктами и полить ягодным соусом.

В 1 порции: 107,8 ккал, белки – 5,7 г, жиры – 7,4 г, углеводы – 11,6 г, холестерин – 18 мг



Песочные корзиночки с мороженым

12 порций

Что нужно:
Для теста: 1 яйцо
250 г сливочного масла (охлажденное)
1 стакан (200 г) муки
3 ст. л. (75 г) сахара
1 пакетик (5 г) разрыхлителя для песочного теста
Для начинки: 500 г мороженого
20 г изюма
50 мл шоколадного соуса

Что делать:
1. Быстро замесить тесто и поставить на 30 минут в холодильник. Когда охладится, тонко раскатать на столе между двумя слоями пищевой пленки.
2. Аккуратно перенести пласт теста на формочки и разровнять по всей поверхности. В нескольких местах надколоть вилкой, чтобы тесто не деформировалось при выпечке. Выпекать при 220°С 15–20 минут.
3. Остудить тесто. Достать корзиночки из форм, начинить шариками мороженого, украсить изюмом и полить шоколадным соусом.

В 1 порции: 315 ккал, белки – 14,2 г, жиры – 25,6 г, углеводы – 15,3 г, холестерин – 70 мг

Шоколадный бисквит с кремом

8 порций

Что нужно:
Для теста: 5 яиц,
1 стакан (200 г) сахара
3/4 стакана (150 г) муки
20 г крахмала
1 пакетик (5 г) разрыхлителя для бисквитного теста
2 ст. л. (50 г) какао-порошка
Для сливочного крема: 200 г сливочного масла
1 банка сгущенного молока
50 г грецких орехов

Что делать:
1. Отделить желтки и взбить с половиной сахарного песка. Когда масса увеличится в объеме в 2 раза и приобретет бледный оттенок, добавить муку, смешанную с разрыхлителем, крахмалом и какао. Перемешать в миксере до однородной консистенции.
2. Взбить белки с оставшимся сахаром. Осторожно перемешать основную массу со взбитыми белками. Выпекать 25 минут в разъемной форме при 220°С.
3. Для крема взбить сгущенное молоко с маслом до однородной массы, добавить растертые грецкие орехи и тщательно перемешать.
4. Когда корж чуть остынет, разрезать его на три пласта и каждый смазать кремом.

В 1 порции: 579 ккал, белки – 22,9 г, жиры – 35,5 г, углеводы – 47 г, холестерин – 210

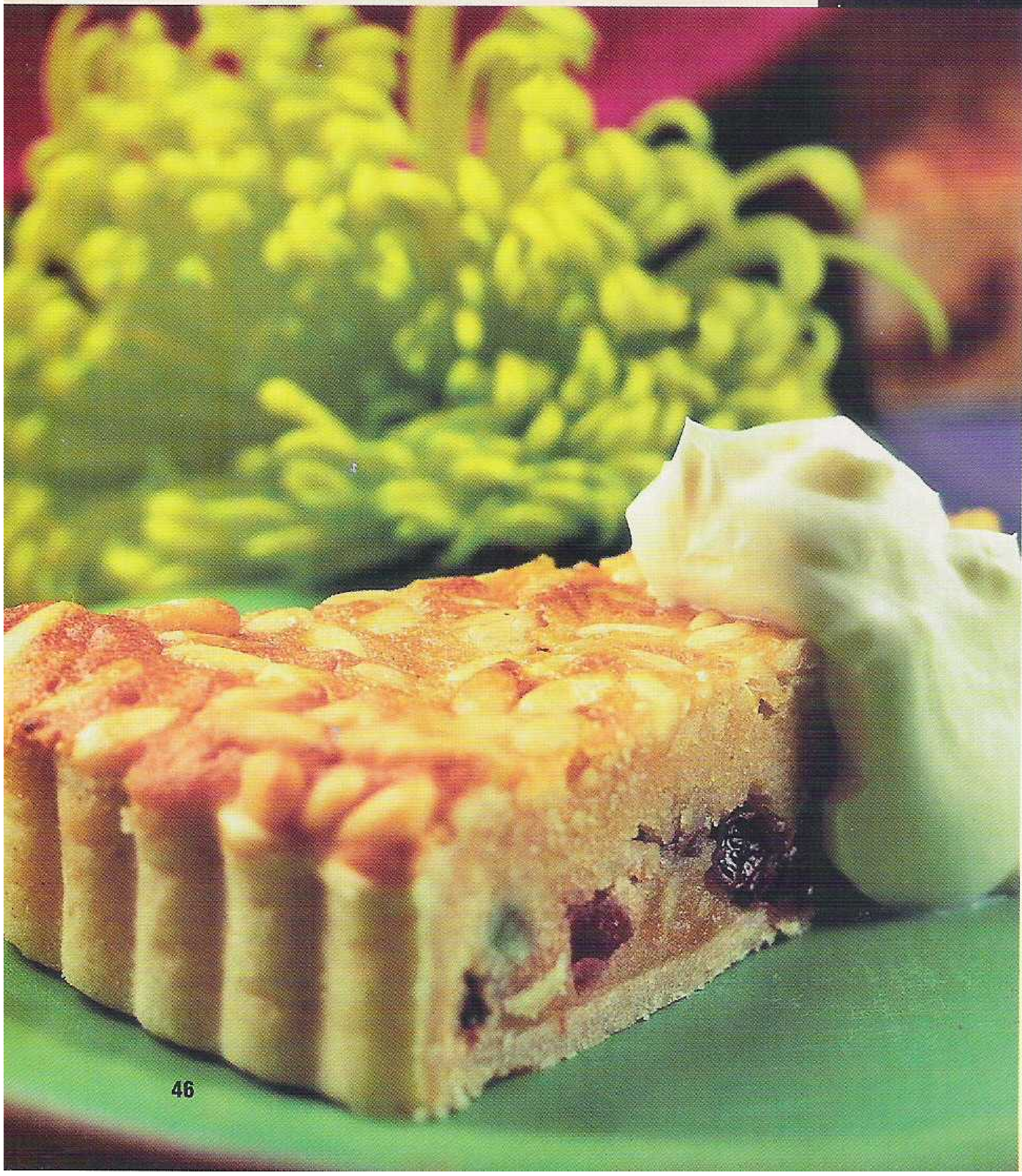
«Быстрый» шоколадный торт

8 порций

Что нужно:
400 г бисквитного печенья
100 г рубленого фундука
100 г рубленых фисташек
200 г сливочного масла
100 г шоколада
2 ст. л. (50 г) сахара
1 упаковка (150 мл) шоколадной глазури

Что делать:
1. Сливочное масло комнатной температуры взбить миксером с сахаром и ванильным сахаром. Шоколад растопить на водяной бане, дать чуть остыть и смешать с маслом.
2. В разъемной форме, выстеленной пергаментом, перемешать крупно порезанное бисквитное печенье и истолченные орехи. Залить шоколадным кремом, перемешать и поставить в холодильник на 20 минут.
3. Когда масса застынет, выложить торт на блюдо. Сверху полить охлажденной шоколадной глазурью.

В 1 порции: 703 ккал, белки – 10 г, жиры – 40,4 г, углеводы – 59,7 г, холестерин – 60 мг



Песочный торт с орехами и изюмом

8 порций

Что нужно:
Для теста: 1 яйцо
250 г сливочного масла (охлажденное)
1 стакан (200 г) муки
3 ст. л. (75 г) сахара
1 пакетик (5 г) разрыхлителя для песочного теста
Для начинки: 1 яйцо
50 г изюма
100 г арахиса
200 г творог
100 г сливок (жирность 33%)
3 ст. л. (75 г) сахара
10 г ванильного сахара

Что делать:
1. Замесить тесто и поставить на 30 минут в холодильник. Когда охладится, тонко раскатать на столе, переложить в смазанную сливочным маслом форму. В нескольких местах наколоть вилкой. Выпекать 15 минут при 220°С.
2. Для начинки: перемешать творог со сливками и яйцом. Добавить сахар, ванильный сахар, изюм и орехи. Готовую массу выложить на корж. Сверху положить ровным слоем арахис и смазать верх торта яичным желтком, смешанным с сахаром. Выпекать еще 20 минут при 200°С.

В 1 порции: 565 ккал, белки – 29,6 г, жиры – 40,3 г, углеводы – 30,5 г, холестерин – 135 мг

Апельсиновый рулет

8 порций

Что нужно:

Для теста: 5 яиц
1 стакан (200 г) сахара
3/4 стакана (150 г) муки
1 ст. л. (20 г) крахмала
1 пакетик (5 г) разрыхлителя для бисквитного теста

Для начинки: 250 г творога
200 мл сливок (жирность 33%)
2 небольших апельсина
3 ст. л. (75 г) сахара
10 г ванильного сахара

Что делать:

1. Отделить желтки и взбить их с половиной сахарного песка. Когда масса увеличится в объеме в два раза и приобретет более бледный оттенок, добавить муку, смешанную с разрыхлителем и крахмалом. Смешать в миксере до однородной консистенции.
2. Взбить белки с оставшимся сахаром. Осторожно смешать их с основной массой. Бисквитное тесто выложить тонким слоем на противень, застеленный пергаментом. Выпекать 8–10 минут при 200–220°С.
3. Для начинки взбить сливки с сахаром и ванильным сахаром до получения однородной массы, добавить творог и еще раз взбить. Нарезать дольки апельсинов кусочками и добавить их в творожную массу.
4. Снять тесто вместе с бумагой, дать ему слегка остыть и нанести ровным слоем начинку. Осторожно свернуть корж в рулет.

В 1 порции: 207 ккал, белки – 14,9 г, жиры – 8,2 г, углеводы – 26 г, холестерин – 80 мг

царь и пирожник

Еда в романе А. Н. Толстого «Петр Первый»

«Ел Заяц щи со свининой, куриные пупки на меду с имбирем, лапшу с курой, жареное мясо. Молоко жрал с кашей...»

«Петр Первый», ч.1, гл.16

Удивительно, но кулинарных подробностей в огромном романе «Петр Первый» немного. Видимо, процесс поглощения еды занимал талантливого писателя Алексея Николаевича Толстого (имевшего этот простительный недостаток: любил вкусно поесть и выпить) больше, чем процесс приготовления. Поэтому порой глава заканчивается словами «...Капитан просил московитов к ужину», а следующая начинается с «Поутру вылезли на берег...». Кроме знаменитых «пирогов с зайчатиной», не так-то просто и найти что-либо съестное на страницах книги.

В сцене свадьбы с Евдокией Лопухиной царь Петр ничего не ест – не положено, и, только оставшись наедине, молодые ломают руками и едят жареную курицу без хлеба и соли. Бедняжки. Гостям на свадебном пиру повезло больше: им среди прочего, включая лебедей, подают огурцы в меду, показывающие «верность древней отеческой традиции».

Кстати, до этой сладости на Руси додумались методом проб и ошибок. Скорее всего, русские повара хотели изготовить что-нибудь вроде дорогих восточных сладостей (рахат-лукума, халвы), но в те времена у них для этого просто не имелось нужных продуктов – сахара и теплостойких связующих. Только мед.

Позже Петр позволяет потчевать себя жареной говядиной, которая в пору господства русской печи и тотального запекания продуктов еще воспринималась как «западное» блюдо. Итак...

Жареная говядина «по-староанглийски»

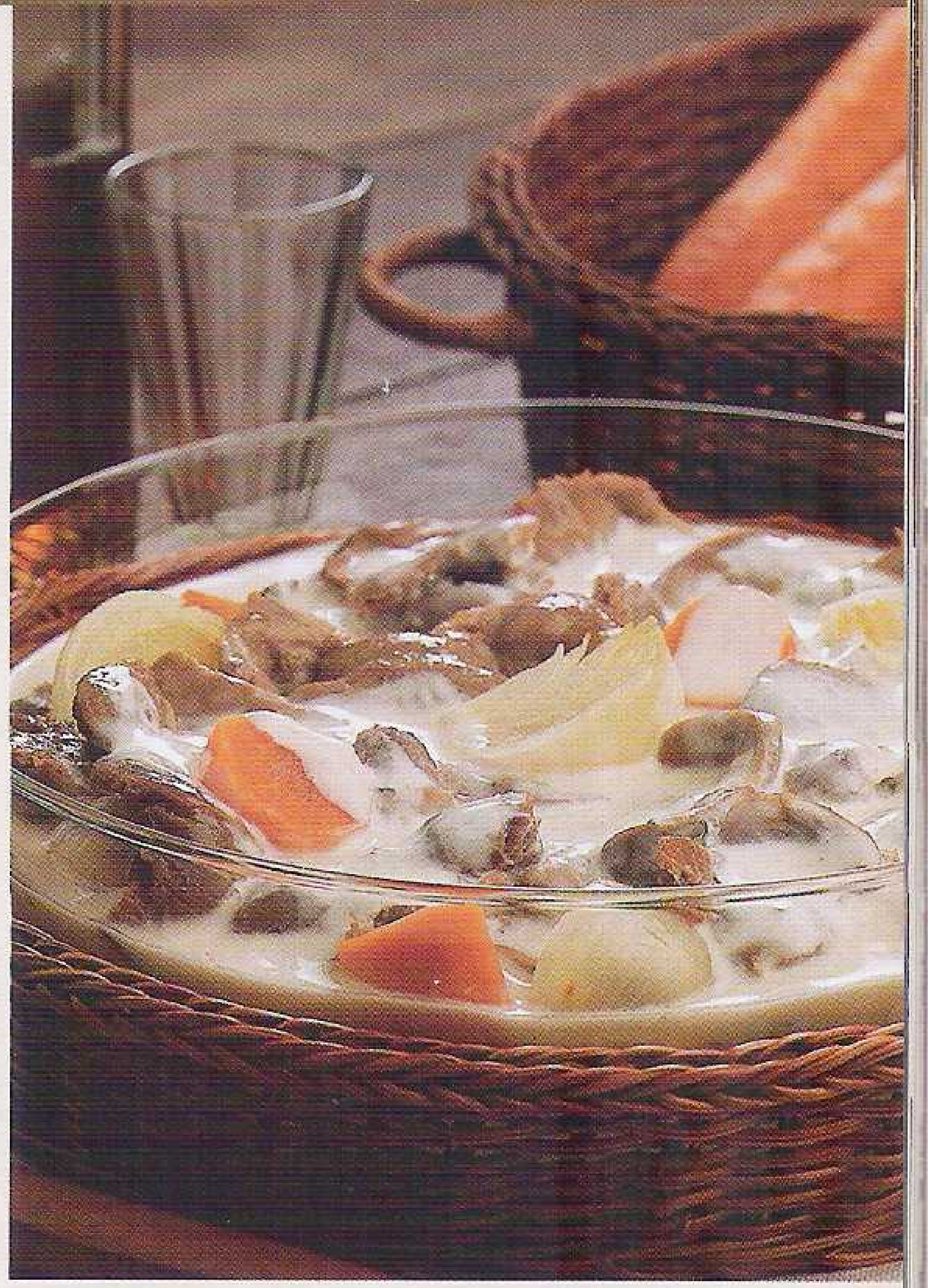
Что нужно:
1 кг говядины
200 г говяжьего жира
4–5 штук гвоздики
душистый и черный перец горошком
0,5 ст. л. муки
2 ст. л. каперсов
1 стакан белого вина
пол-лимона
1 стакан бульона
3 сушеных белых гриба

Что делать:
Отварить грибы, отвар сцедить и сохранить. Кусок отбитой говядины (вырезка или филейная часть) полдня выдержать в уксусе (пополам с водой). Сделать глубокие проколы и нашпиговать говяжьим жиром, истолченным с солью, перцем и гвоздикой. Обмазать топленым маслом и обжарить на сковороде со всех сторон, поливая выделяющимся соком. Поджарить пол-ложки муки с ложкой масла, влить бульон, добавить 2 ложки каперсов, ложку порубленных белых грибов, полтора стакана столового вина, несколько ломтиков лимона без зерен и кожуры. Поставить на огонь и помешивать. Снять жир, развести соусом, в котором жарилась говядина, вскипятить и полить жаркое. Подавать с отварной картошкой («по-голландски») или мочеными яблокам («по-русски»).

...Пирожник Заяц, тот самый, что пригрел юного Алексашку Меншикова, по сравнению с царем – просто гурман. Что это за «куриные пупки на меду с имбирем» он себе позволяет? Вызывающие «пупки» – это всего-навсего заурядные куриные желудки. В процессе варки в них добавлен мед, а имбирь при нагревании делается жгучим, как перец, и придает блюду остроту. Птичьи потроха в Московской Руси считались лакомым блюдом. «Пупки» – блюдо простое в приготовлении, но допускавшее вариации с добавками. Подавалось одновременно как первое и второе блюдо, что ценилось. Вот его современный рецепт.

Куриные пупки на меду

Что нужно:
500 г куриных желудков
250 г репчатого лука
250 г моркови
3 ст. л. сметаны



Что делать:
Потрошеные куриные желудки тщательно промыть и перебрать, удалить оставшиеся оболочки (жесткие, как подошва!). Срезать с них излишки жира. Очистить и крупно нарезать лук и морковь. Овощи и желудки положить в кастрюлю с толстым дном, залить доверху холодной водой и поставить на медленный огонь. Во время варки помешивать. Посолить примерно за час до конца варки. Готовность – когда желудки станут мягкими, разварятся, будут «легко угрызаемы». За 10–15 минут до финала нужно добавить в кастрюлю сметану и перемешать.

Разваренные куриные пупки могли долго храниться на холоде в виде мягкого студня, что в нашем климате, как вы понимаете, было весьма удобно. В горячем виде их можно хлебать ложкой – это для любителей крепких мясных супов. Они добавляются к кашам и жареному картофелю. Можно есть их и холодными

– с хреном и горчицей. Добавка меда и имбиря по старорусскому рецепту – это уже на усмотрение повара.

…А вот Александр Данилыч Меншиков «после вчерашнего шумства» поправляется ковшом огуречного рассола и грызет огурчик – из того же ковша. Государь Петр Алексеич, выпив рюмку водки, закусывает ее горстью капусты.

Русскую любовь к соленым и квашеным овощам подмечали бывавшие в России иностранцы – от Сигизмунда Герберштейна до Александра Дюма-отца. И высказывали осторожное недоумение насчет приверженности московитов к этим малосъедобным «полуфабрикатам».

Четыре огородных овоща – капуста, репа, морковь, огурец – на Руси были известны еще с дохристианских времен. Но методы их кулинарной обработки радикально отличались от западноевропейских. В то время как Запад предпочел горячее маринование, на Руси возобладала технология холодного соления и квашения. Практикуемый со времен Владимира Святого рецепт засолки огурцов прост. Их укладывают в пропаренную дубовую бочку, перекладывают листьями смородины и хрена, зонтиками укропа, зубчиками чеснока. Заливают рассолом, остуженным до температуры воздуха. Оставаясь, с точки зрения европейца, «сырыми», соленые огурцы лишены неполезного избытка кислоты, а главное – обладают «хряпом», твердостью при «угрызании», что ценилось и ценится в России и что пропадает при горячем мариновании – огурцы просто свариваются. Иногда огурцы солили в бочках, погруженных на дно рек с быстрым течением и бьющими со дна ключами. Такие огурцы – самые «хрусткие»!

Технология квашения капусты схожа с огуречной, но в капусте много молочной кислоты. Этот овощ не нуждается в заливке рассолом. Часто капусту заквашивали вместе с репой и морковью и подавали к столу в виде «разброда» (смеси).

…А пили в царствование Петра не только водку. Мед и сбитень оставались самыми популярными напитками, которые позже постепенно уступили место «европейским» чаю и кофею. Напоследок – настоящий «петровский» рецепт сбитня.

Сбитень

Что нужно:

300 г меда
3 л воды
150 г сахара
4 ч. л. сухого зверобоя
4 штуки гвоздики
8 зерен черного перца
0,5 ч. л. имбиря
1,5 ч. л. корицы
2 ч. л. мяты

Что делать:

Мед прокипятить в сотейнике, разведя стаканом воды. Развести сахар в одном стакане воды и вскипятить. Соединить, проварить вместе в однородную массу так, чтобы выпарилось побольше воды. В оставшейся воде отварить пряности, дать настояться, процедить, добавить медово-сахарную смесь и подогреть, не доводя до кипения. Пить, разумеется, только в горячем виде. ■

Андрей КРОТКОВ

прозрачный арсенал россии

В нашей великой водочной державе производят немало замечательных образцов главного национального напитка. Этот фотокаталог составляют лауреаты последнего Всероссийского конкурса водок «Качество XXI века»

От Петровича
Костромской ликероводочный завод
Имидж несколько «простецкой» водки. Но это не так! Спирт «ВО», исправленная вода, аромат хмеля и хрена, а также сахарный сироп. И очень смешная этикетка!

Царица
ЗАО Торговый Дом «Брянская водка»
Сделана по технологии классических русских водок из спирта «Экстра». Плюс настой целебной травы – мать-и-мачеха

Rodnik
ОАО «Родник», Самара
Тот же спирт. Та же вода. Те же технология и высокое качество. И вдобавок к этому набору достоинств – цитрусовый аромат и вкус

Шуйская классическая
ОАО «Шуйская водка», Ивановская область
Напиток купеческий, основательный и серьезный. Нет особого изыска, зато налицо качество и традиция шуйских купцов XIX века – Листратова, Китаева и Смирнова… А уж эти-то господа знали толк в водке

Тайна Казановы
ОАО Ликероводочный завод «Ярославский».
На этикетке не одноименный «телемент», а великий венецианец. Настояна на корне левзеи и экстракте женьшеня. Согласно концепции должна замедлять процессы старения и благоприятно влиять на потенцию. При соблюдении дозировки, разумеется…

Rodnik
ОАО «Родник», Самара
Спирт «Люкс», сахарный сироп, регулятор кислотности, специально подготовленная вода. Качество проверено столетней традицией производства и славится во всех волжских городах

Вечерний Челябинск
ГУП «Казак уральский», Челябинск
Сенсация этого напитка с «газетным» названием – добавка некоего растительного ингредиента (какого – секрет производителя), препятствующего возникновению похмельного синдрома

Русский бриллиант
ОАО «Кристалл», Калуга
Простота и лаконичность. Спирт «Люкс», немного сахара, фруктоза и лактоза. Почти березовый сок – если бы не наличие C_2H_5OH. Простота, от которой всего несколько шагов до совершенства!

Гжелка
ОАО Московский завод «Кристалл»
Знаете ли вы, что вкус этой, казалось бы, «выученной наизусть» московской водки смягчен лимонной кислотой и сахаром?

Серебро Сибири
ОАО «Минал», Минусинск
Помимо специально подготовленной воды и спирта, в эту водку добавляют мед. Целебный напиток обитателей таежных заимок

Н Ю А Н С Ы

Водка – вовсе не бесхитростная смесь воды и спирта. Во-первых, вода для нее специально подготовлена. Ее умягчают – удаляют ионы кальция и магния, ликвидируют карбонатную жесткость. Потом фильтруют, избавляясь от твердых микрочастиц. Пропускают через специальные мембраны, задерживающие большую часть минеральных солей. Зарубежные водки нередко делают сразу на дистиллированной воде, но нам такой продукт кажется несколько «безвкусным». Поскольку в России важнейший критерий водки – мягкость. «Мягкая!» – это высшая оценка.
Во-вторых, спирт, который бывает высшей очистки («ВО»), «Экстра» и «Люкс». Сейчас между «ВО» и «Экстрой» вклинился «Прима», а после «Люкса» – самый-самый лучший спирт под кодовым названием «Альфа». Качество спирта определяется степенью его очистки, наличием (вернее, отсутствием) альдегидов (такие неприятно пахнущие вещества) и сивушных масел, тех самых, от которых наутро болит голова…
Качественную воду и спирт самой высшей очистки нужно соединить так, чтобы выдержать тонкую и важную технологию «времени соединения». То есть вода и спирт не должны смешиваться так, словно над одной емкостью открыли два крана. И, наконец, в полученную смесь вводят – если это предусмотрено рецептурой – те или иные добавки. Теперь водку можно разливать по бутылкам. ■

Станислав ЛАВРОВИЧ

пенная экзотика

Времена, когда в магазине за пивом стояла очередь, ушли безвозвратно. Теперь главное не запутаться в сортах – самых неожиданных

«Выпьешь пива «Пауланер» – улетаешь, словно лайнер», – написал некий пиит. Продукт феноменально высокого качества! Светлое Paulaner Original Muenchner Premium Lager настолько отличается от так называемого золотого пивного стандарта пива Heiniken, что сразу чувствуешь настоящий вкус. Paulaner горьковат, крепок и великолепно освежает. И в этом классическом немецком пиве есть экзотические подробности: например, то, что Paulaner делают на основе необыкновенно мягкой альпийской родниковой воды. Темный Paulaner Salvator крепче светлого, имеет характерный красно-коричневый цвет и уже почти четыреста лет носит название «жидкого хлеба». Это пиво употребляли во время строгих постов. Лично я бы рекомендовал светлое в качестве «дежурного напитка» (под ребрышки в остром соусе!), а темным запить пирожное с кремом. Попробуйте, ощущения самые удивительные!

Ягода малина

Бельгийские фруктовые сорта – это уже явная экзотика. Их основа – пшенично-ячменное пиво Lambic, которое производят в окрестностях Брюсселя по технологии естественного брожения – «работают» натуральные дрожжи, всегда существующие в атмосфере. Это самый древний метод пивоварения, и на картинах Питера Брейгеля-старшего фламандские крестьяне XVI века пьют именно Lambic.

Пиво же Kriek (по-фламандски – «вишня») – это Lambic, которое перед вторичной ферментацией настаивают на вишне. Во Frambozen («малина») идет, как нетрудно догадаться, эта ягода. Реже используют клубнику, черную смородину, персики, бананы, ананасы и сливы сорта «мирабель». И всегда свежие отборные ягоды и фрукты, а не эссенции! Так, на Kriek идут вишни позднего сбора: их не давят, а, немного нарушив целостность кожицы, добавляют

из расчета килограмм вишни на пять литров пива. Фруктовые сорта заслуженно знамениты на весь мир, но не менее великолепно классическое «аббатское» Leffe, сваренное по старинным монастырским рецептам, дображивающее и созревающее уже в бутылках: запивая им острый сыр, начинаешь подумывать о переходе под власть бельгийской короны...

От текилы к конопле

Выпускаемое французской компанией Fischer пиво Desperados (следует перевести как «отчаянное», а возможно, и... «бандитское») пронизано настоящей мексиканской экзотикой. Мягкий, сладковатый и чуть пряный вкус пиву придает добавка текилы. Крепость – всего лишь 5,9%, но, видимо, срабатывают психологические эффекты, и после маленькой бутылочки Мексиканский залив может показаться по колено... А вот классическое мексиканское Sol экзотическим следует назвать хотя бы из географических соображений. Вкус более резкий, ближе к стандарту, но если вы вложите в узкое горлышко бутылки дольку лимона, сразу поймете, почему в названии производящей это пиво компании присутствует имя «Монтесума». И станете если не ацтекским жрецом, то воином – обязательно.

Австрийское Spirit of Hemp продает компания «Альфа-Лига». В это горьковатое светлое пиво добавлен экстракт семян конопли. Да-да, той самой, которая в некоторых странах уже легализована как «легкий» наркотик... Всех могу успокоить: Spirit of Hemp – продукт абсолютно легальный, но мысль о неожиданном компоненте добавляет легкое ощущение опасности и веселого кайфа.

Что же касается Ladyfirst, то оно позиционируется как первое пиво исключительно для женщин и сварено на баварском пивном заводе, которым также владеет женщина. Феминистический продукт недешев и, по отзывам отведавших его дам, полон энергии. Сам я приобщаться к этому опыту не стал: кто знает, как отзовется на мужском организме такая экзотика? Рисковать все-таки не хочется... ■

Станислав ЛАВРОВИЧ

В России уже никого не удивишь ни китайским, ни японским, ни тем более ирландским пивом. Экзотикой может показаться только пиво «с какой-нибудь идеей»

Артемий Троицкий, музыкальный критик

Алкоголь как кайф меня давно не привлекает, а вот всякая экзотика, в том числе пивная, очень нравится. С другой стороны, экзотическое фруктовое пиво – уже вроде бы и не пиво вовсе... Экзотика – вопрос термина. Я вышел на нее эмпирическим путем, пробуя не одни только импортные сорта. Вот «Ярпиво» – очень даже неплохое. А то, что пивная экзотика якобы присуща экзотическим странам, по-моему – миф. Пиво везде унифицировано, всюду выдерживается «золотой стандарт». Отклонения от него и, следовательно, экзотику могут позволить себе как раз страны с вековой пивной историей, хорошо известные. Например, та же Бельгия.

Евгений Вереникин, заместитель генерального директора клуба-ресторана PEOPLE

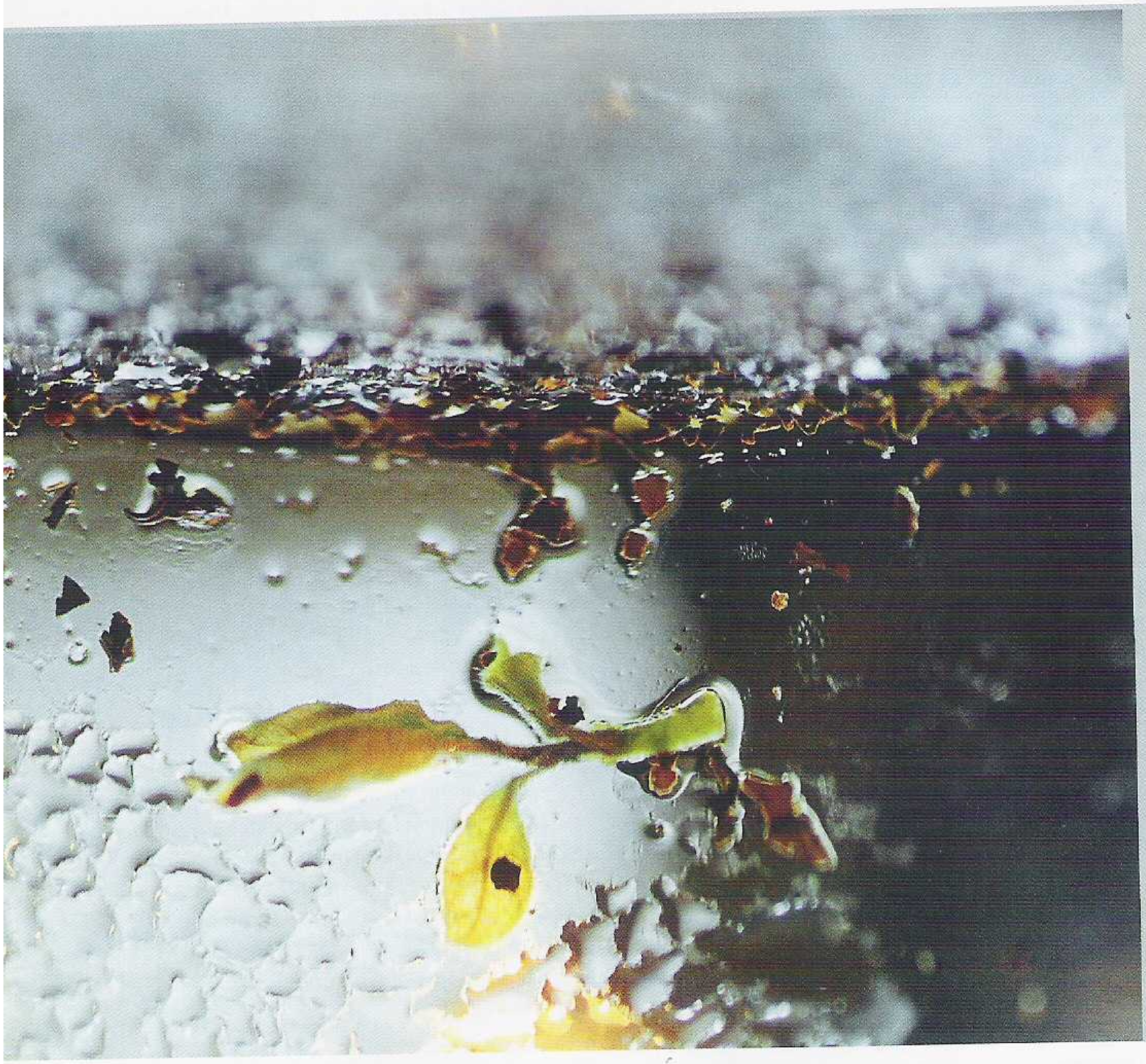
Экзотика – это когда что-то делается только для вас лично. И мы стремимся к тому, чтобы посетители постоянно испытывали такое экзотическое чувство. Мы исходили из того, что члены нашего клуба должны пить пиво бочковое, настоящее пиво от производителя, и для нашего клуба фирма «Сокол» варит специальный сорт. «Сокол» для PEOPLE – это действительно великолепно!

Хэнк, московский байкер

Экзотика должна быть в процессе пития, а не в том или ином сорте. Сам я предпочитаю светлые сорта, горькие и пряные. Хорошее пиво – английский эль. Он, правда, дорог. Раньше очень любил портер, но теперь настоящего портера в Москве не купишь.

круто заварено!

Хотите научиться выбирать и заваривать качественный чай? Тогда превратитесь в детектива. Хотя бы на время



КСТАТИ

- Чайный куст и магнолия – дальние родственники
- В Китае чайный куст начали выращивать 4000 лет назад. Первыми иностранцами, которые попробовали этот напиток, были японцы – в VIII веке н.э.
- Чай в пакетиках был изобретен в США торговцем Томасом Салливаном. Другое американское изобретение – чай со льдом, iced tea, впервые был представлен публике в 1904 году на Всемирной выставке в Сент-Луисе
- Черный и зеленый чаи повышают антиоксидантную активность организма на 45%, замедляя процессы старения и препятствуя возникновению опухолей
- Чай содержит фтор, укрепляющий зубную эмаль
- Классический чайный сервиз насчитывает более тридцати предметов.
- В Англии чай с лимоном называют «русским»
- В 1665 году придворный врач вылечил настоем чая царя Алексея Михайловича, когда тот «занемог животом»
- В XIX веке чай был введен в рацион российской армии

Начинать нужно, как ни странно, с выбора воды. Она должна быть мягкой (окислы и минеральные вещества в данном случае ни к чему), в идеале – родниковой. Но даже воду, заботливо привезенную в канистре из ближайшего лесного ключа, можно безнадежно перекипятить...

Важно успеть «сдернуть» чайник с огня на второй стадии кипения! Всего их три; вторая – это когда со дна бьет «ключ», вынося на поверхность нити пузырьков. «Поймать» этот момент можно, нагревая воду в прозрачном чайнике. Посмотрели? Запомнили? А теперь идем в магазин за чаем.

Россыпь или пакетики?

Пакетики, с пренебрежением отвергаемые знатоками, тем не менее имеют свои плюсы. Как минимум два. Для тех, кто вечно спешит и пьет свою чашку наспех: чай в пакетиках мельче, значит, быстрее настоится. При этом мелкий чай может быть качественнее иного крупнолистового! Такой производит, например, Кения. А если африканский пример вас не убеждает, возьмите Японию. Уж там толк в чае знают не первую тысячу лет, но гигантоманией не страдают. Более того, перетирают очищенные от прожилок листья элитного зеленого чая в порошок!

Именно такой чай (по цвету – чистый «Тархун»!) используется в японской чайной церемонии.

Пакетик оправдан и в тех случаях, когда чай представляет собой смесь различных по размеру и происхождению сортов. Иногда, смешивая средние по качеству чаи, получают купаж с высокими характеристиками. Но как доставить сыпучую смесь? При перевозке она расслоится и потеряет свои свойства. А пакетики гарантируют точность заданных свойств – порой даже лечебных. Как в аптеке!

Читаем с листа!

Для экономных: сделав выбор в пользу листового чая, вы получаете шанс дважды, а то и трижды заваривать одну закладку. Это греет душу настоящего скопидома! Правда, чай понадобится качественный. Поэтому приступаем к розыскным мероприятиям.

Во-первых, как там дела с упаковкой? Она должна быть герметичной: то есть не пропускать внутрь влагу, свет, запахи и даже воздух, который окисляет и портит сухой чай. И не выпускать наружу эфирные масла – вместе с ароматом чая!

Далее придирчиво изучаем информацию на упаковке: величина чайных листьев, наличие в смеси типсов – элитного верхнего листа, вид скрутки листьев при обработке. Обратите внимание на дату фасовки – небось, на консервах читаете, доводя продавца на оптовом рынке до умопомрачения? А тут не килька в томате, а благородный напиток! Правильно упакованные белые, желтые и зеленые чаи сохраняют свои свойства до года. Красные и сине-зеленые – до 2 лет и больше. А черный «пу-эр» только улучшает с возрастом свои свойства и знатоками ценится по достижении десятилетнего возраста. Просто коньяк среди чаев!

Если упаковка целлофановая, приглядитесь к чаинкам. У свежего чая яркий, живой и в то же время ровный цвет, а чаинки однородные. Если на дне пакета слой чайной пыли или, того пуще, черенков – разворачивайтесь и уходите отсюда. Нас здесь, кажется, на чайной мякине провести хотят?!. Но это еще не все. Про пересортицу слышали? Любимый трюк советских завмагов. Определенная для данного сорта форма чаинок должна преобладать. Это значит, что нам не «впаривают» смесь дорогого чая с дешевым. Оцените блеск чаинок: глянец – это достоинство! Тусклым бывает старый или подпорченный чай. А если не доверяете своим глазам, возьмите чаинки и попробуйте их растереть. Они не должны раскрошиться сразу. Не доверяете осязанию? Понюхайте чай! Он, как губка, впитывает в себя все запахи. Посторонних быть, конечно, не должно.

И, наконец, финальный номер нашей программы – попробуйте сухой чай на вкус. Да-да, пожуйте его! От этого еще никто не умер. Что сказать о вкусе качественного чая? Он приятен. Если он не приятен – вы это почувствуете сразу...

Все возвращается к воде

Выбор сделан, пора заваривать. На чайную ложку заварки – стакан кипятка. Ждем-с. Через 5 минут переливаем настой в чашку. Подносим к лицу...

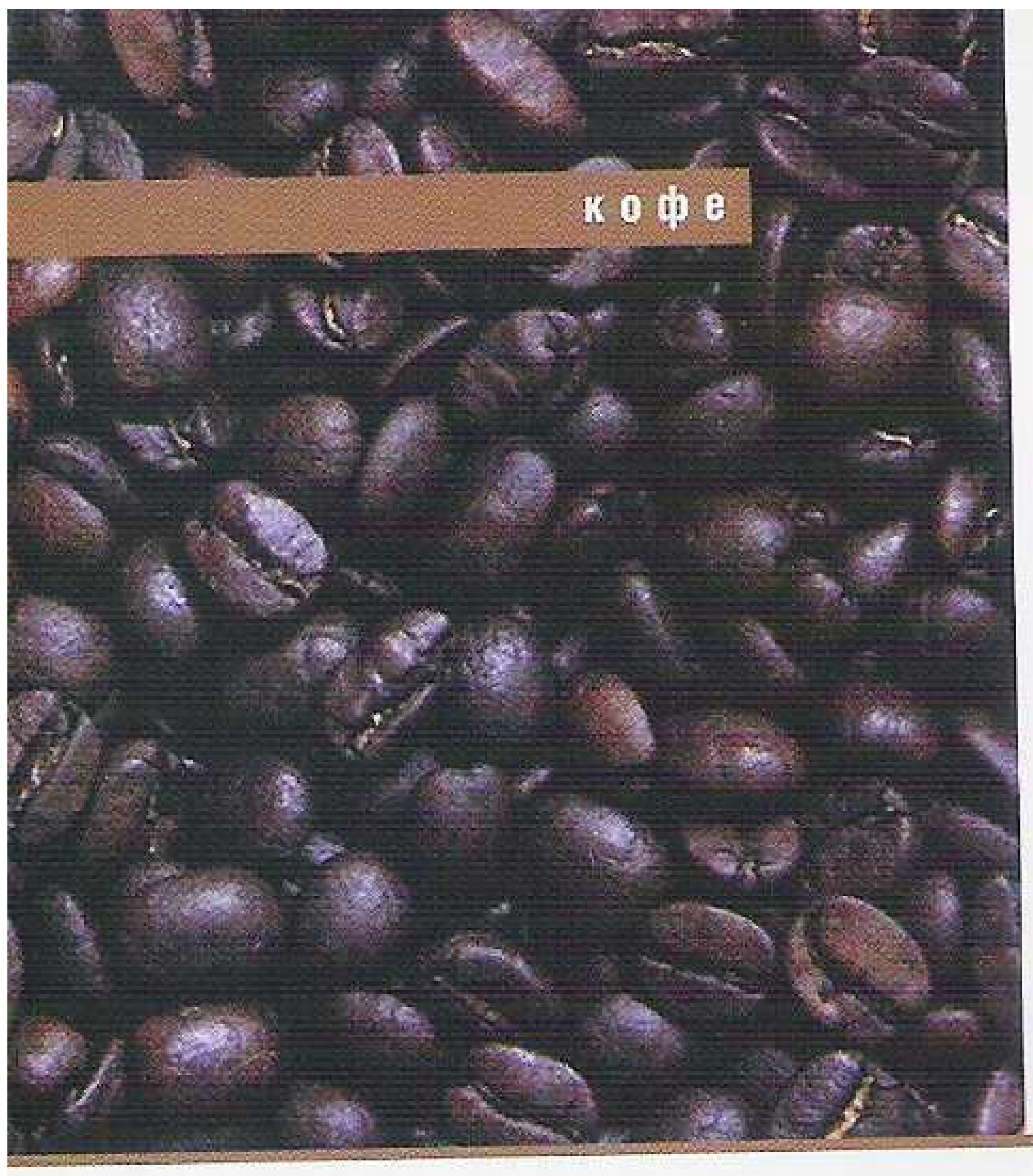
Аромат должен быть чистым и выраженным. Настой – прозрачным, ярким, с преобладанием золотисто-желтого оттенка (и только у зеленых чаев – светло-нефритового). Если запах приглушен, а настой мутно-красный или бурый – чай как минимум старый. (Старые белый и зеленый чаи сразу выдадут себя темно-желтым оттенком.)

Но и это еще не все! Мы посмотрим, как разворачиваются и выглядят листья в настое. Знаете, какими они быть не должны? Вялыми. Попробуйте настой – вкус должен быть мягким. И заварите эту закладку повторно. В высококачественном чае вторая заварка может оказаться даже лучше первой!

Быть занудой – так уж до конца. Можно еще подвергнуть освидетельствованию разваренные чаинки. Выловите одну и положите в тарелку с водой. Расправьте и рассмотрите. Зубчики по краю листа должны быть четкими. Боковые прожилки расходятся в стороны, а потом дугой сгибаются вверх и идут вдоль края листа, соединяясь друг с другом и с главной прожилкой. Уф, вот теперь, кажется, все...

И еще раз: все начинается с поиска воды. На хорошей воде даже привычный чай удивит вас по-новому зазвучавшим ароматом и вкусом. ■

Вадим БЫКОВ



Зерна, которые не дают миру спать

Уже шесть веков человечество увлеченно осваивает премудрости приготовления кофе. А начинается все с выбора «своих» зерен – даже если они поступают к вам в виде порошка или гранул

Известно около 60 видов (даже не сортов!) кофе. О двух слышали, пожалуй, все: арабика (arabica) и робуста (robusta) королевы кофейного мира. На их долю приходится 92 процента всех кофейных деревьев.

Арабика завоевала мир качеством: кофе из нее отличается великолепным ароматом, мягким и насыщенным вкусом – с легкой кислинкой и часто с оттенком шоколада. Плюс коричневато-ореховая пена с приятным штрихом горечи. Кофеина – на заметку заботящимся о своем здоровье – в 2–3 раза меньше, чем в менее прихотливой робусте, которая растет там, где ее главная соперница завяла бы на корню. Арабику и робусту часто смешивают. Для придания напитку крепости? Или для удешевления смеси? Робуста на мировом рынке стоит значительно дешевле. Растворимый кофе, от которого нам никуда уже не деться, делают преимущественно из робусты.

Значение имеет все!

Их несколько тысяч – сортов несмешанного кофе. Лучших – о которых специалисты говорят, мечтательно поднимая глаза и употребляя выражения вроде «неповторимая индивидуальность» и «собственный характер», – пожалуй, не больше дюжины. Среди них ямайский Блу Маунтин (Blue Mountain) и йеменский Мокко (Mocco), эфиопский Харар (Harrar) и колумбийский Медельин (Medellin), костариканский Тарразу (Tarrazu) и гавайский Кона (Kona). Одни пленяют тонким ореховым привкусом, другие славятся шоколадным послевкусием, третьи – редкими тонами черной смородины.

Но принадлежность к знаменитому сорту – это еще не все. При классификации по качеству учитывается и размер зерен, и их твердость (она говорит о высоте плантации над уровнем моря: чем выше – тем лучше), и многое другое.

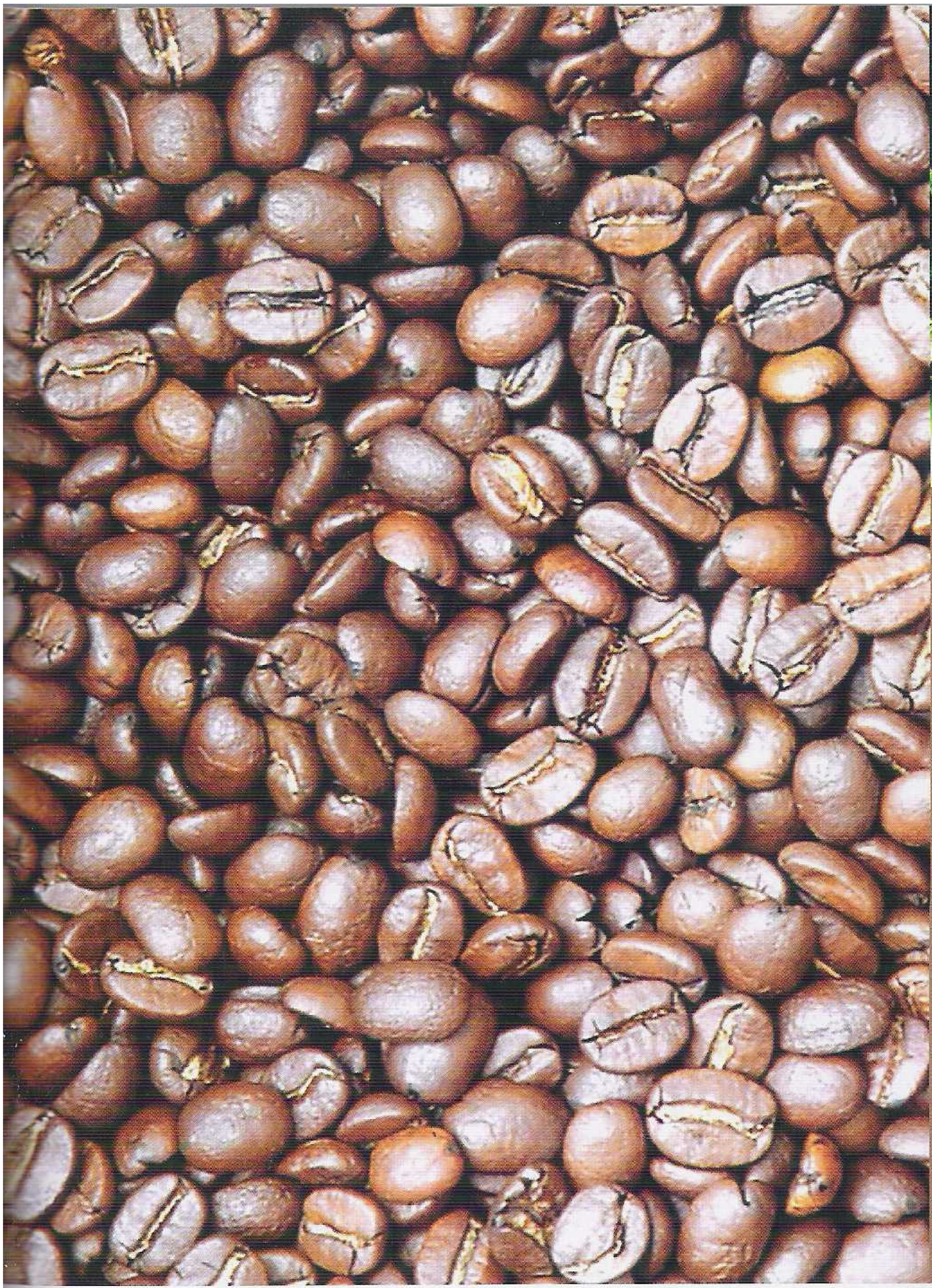
Увы, даже самые замечательные зерна порой непоправимо портят на этапах сбора и обработки. На кофейном дереве мирно соседствуют плоды радикально разной зрелости – неспелые, спелые и переспелые, а рядом с ними еще и цветы. И если среди спелых красных плодов затесались переспевшие черные, это равносильно попаданию ложки дегтя в бочку меда. А вот недозрелые зерна менее опасны: аромата не дадут, но и напиток сильно не испортят.

Исследования показали, что чашка-другая кофе повышает скорость чтения и решения математических задач и головоломок

«Подводные камни» встречаются на всем пути следования кофе из тропиков к нашей кофеварке: упаси бог, например, в ферментационном бассейне смешать небольшое количество уже обработанных зерен с необработанными! Повторно ферментированные зерна при обжаривании проявят отвратительный запах и испортят всю партию... Кофе – напиток с изысканным вкусом и ароматом, и значение здесь имеет буквально все.

Икебана в кофейных тонах

Искусство объединения разных видов кофе в один вкусовой букет сравнивают с искусством икебаны.



К С Т А Т И

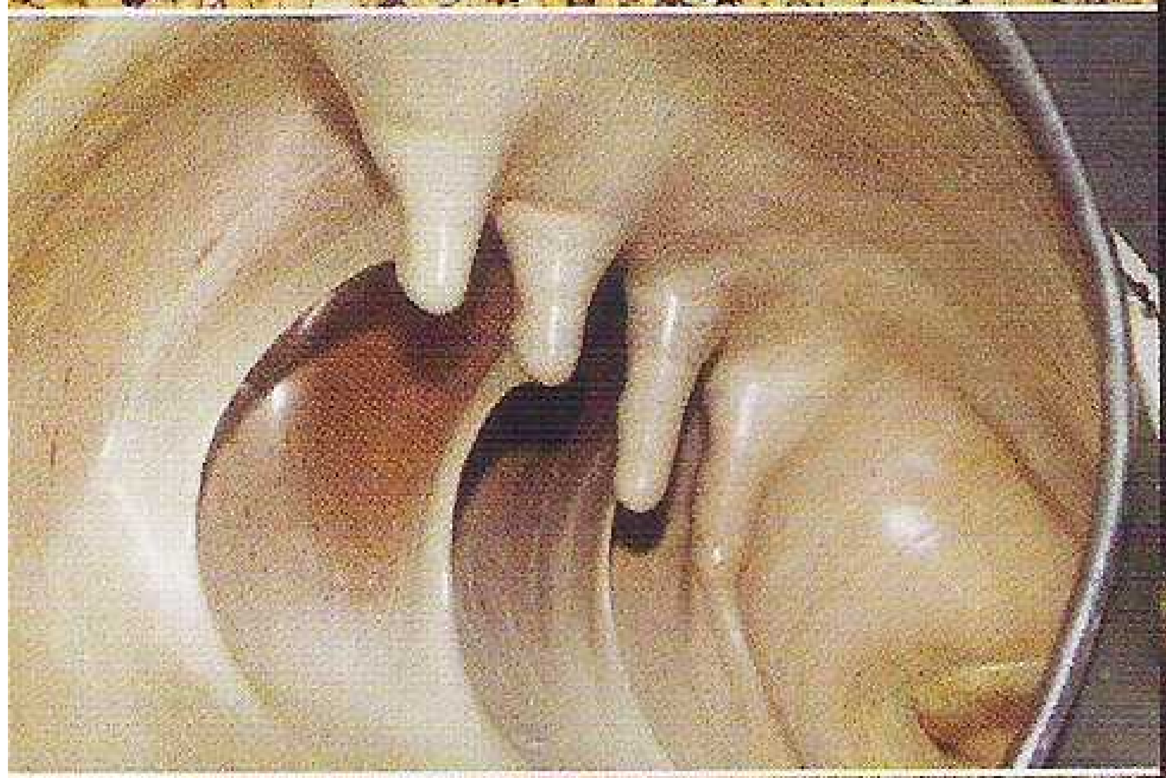
- Кофейное дерево может достигать высоты 6 метров. Цветет и плодоносит круглый год, принося около 1 кг зерен
- Витамин Е и яблочный уксус (1 ст. ложка в день в стакане воды) уменьшают потребность в кофеине
- Растворимый кофе изобрел в 1901 году Сартори Като из Чикаго. Первыми изобретение опробовали участники арктической экспедиции
- Для придания напитку остроты в кофе иногда добавляют имбирь и мускатный орех. Для горячего кофе также подходят кардамон и корица, для холодных кофейных напитков с молоком – тмин
- Кофейные пятна с верхней одежды удаляют, протерев бензином и промыв раствором нашатырного спирта пополам с водой. С шелка пятна выводят слегка подогретым глицерином

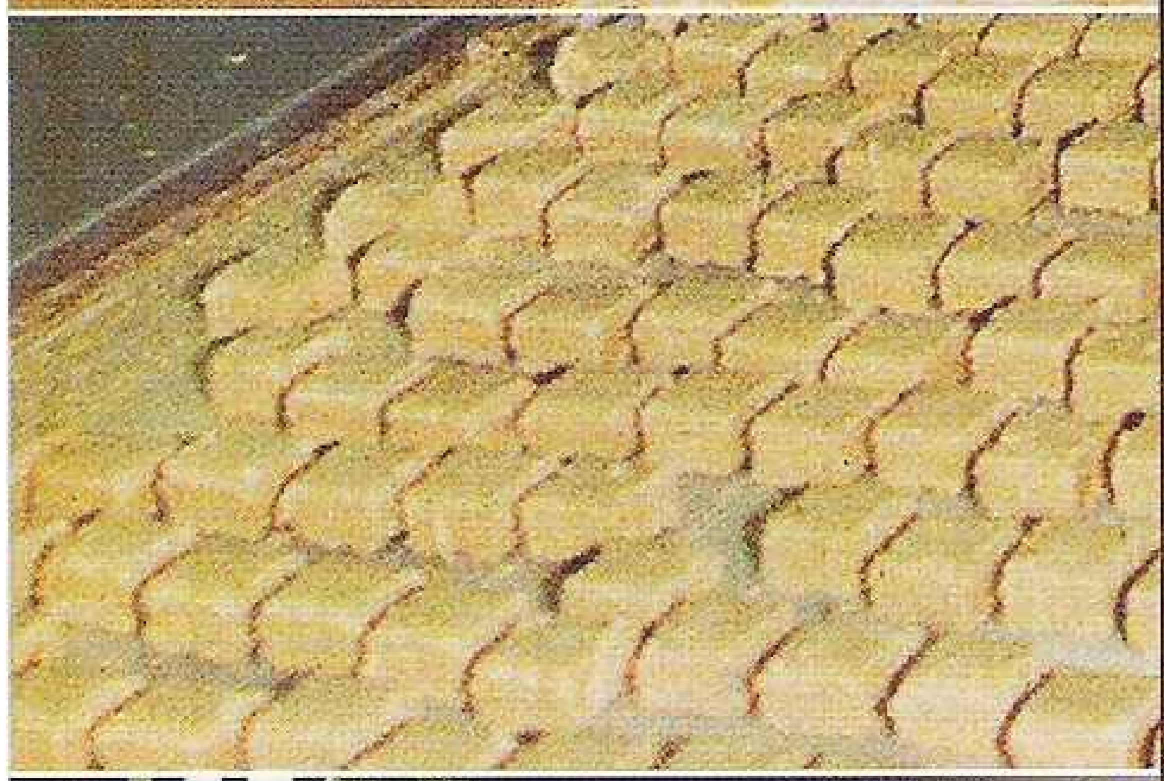
Гармония, оригинальное сочетание вкуса, крепости и аромата – вот над чем бьются, как алхимики, мастера купажа (смешивания). В начале XX века мир пил несмешанный кофе, выращенный на конкретных плантациях, сегодняшние популярные торговые марки – это, как правило, смеси.

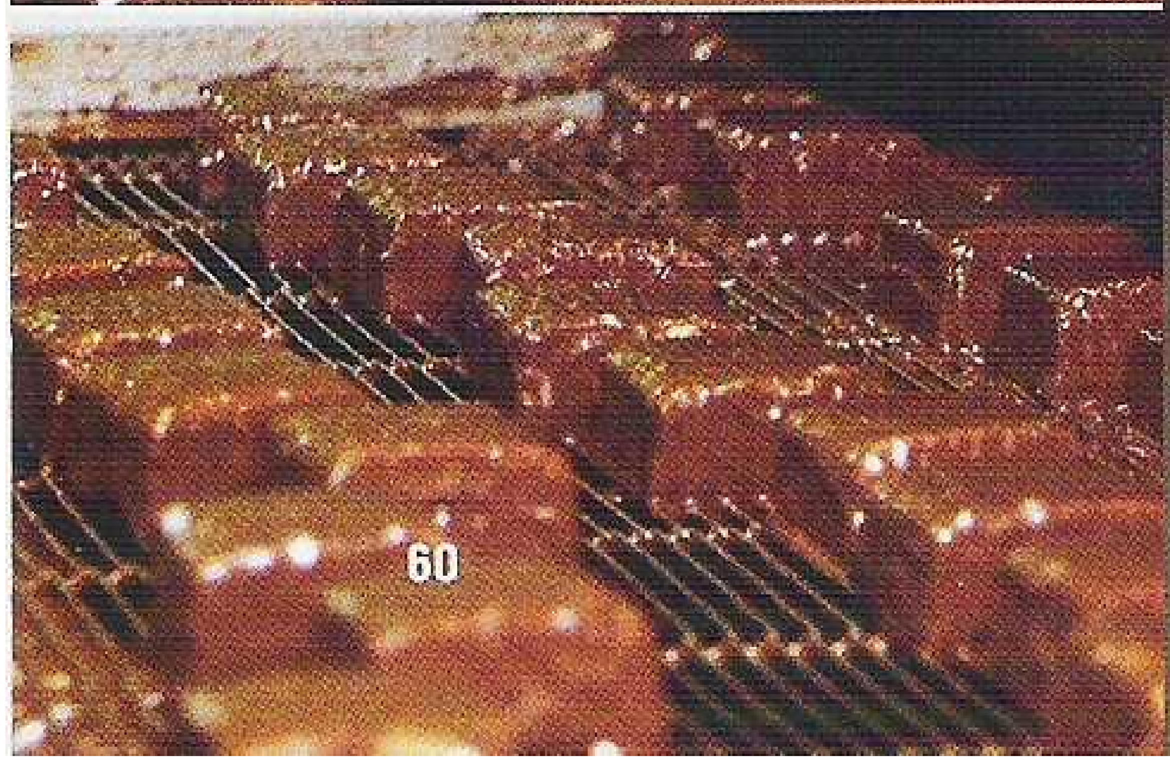
Купаж сортов позволяет «сочинять» кофе с учетом их лучших характеристик – богатого аромата одного, пикантной кислинки другого, насыщенности вкуса третьего. Зерна с венесуэльских и гаитянских плантаций или индийский Муссор (Myssore) делают напиток в нашей чашке «слаще», колумбийские, бразильские и коста-риканские смягчают вкус, а кенийские и эфиопские придают винные тона. Немного робусты, примешанной к благородным зернам арабики, сообщает напитку приятную горчинку. А «букеты» из разных сортов арабики – это настоящий калейдоскоп вкусовых оттенков.

Конечно, даже самый редкий, элитарный кофе, выше которого только звезды, можно безнадежно испортить неумелым приготовлением. И наоборот, можно «вытянуть» на достойный уровень гораздо менее дорогой и престижный сорт. Здесь уже в игру вступает «человеческий» фактор – наш личный «кофеманский» опыт, наши знания о природе напитка и даже то настроение, с которым мы приступили к сладостному процессу заваривания... Но это, конечно, уже совсем другая история. ■

Ирина ЯКУШИНА







халва в шоколаде:

некоторые любят погорячее

фото: Фаина Османова

Кондитерское производство исполнено тайн. Вот вам свежий пример

Корреспонденты «Гастронома» отправились на «Рот Фронт» делать репортаж о культовых в нашем отечестве конфетах «Коровка», но работники фабрики с этой идеей не согласились. И выдвинули свои сладкие приоритеты: не такая уж эта «Коровка», если к ней приглядеться, и культовая. А вот, подбивали работники наших корреспондентов, если приоткрыть завесу другой тайны – тайны халвы в шоколаде, вот это будет сенсация!

Халва так халва. На «Рот Фронте» за сутки ее производят аж 9 тонн. И столько же съедается москвичами и гостями столицы за этот же отрезок времени. Скоро объемы производства будут тонны на три увеличены. Вот вам и тайны. Иррациональная любовь москвичей к халве в шоколаде – тайна №1. Тайна № 2 в том, что такой халвы нигде не производят. Тем более – такого качества.

Что говорит наука? Халва (арабск.) – это кондитерское изделие из обжаренных тертых масличных семян и карамельной массы, сбитой с пенообразующим веществом. Основные виды: тахинная (из кунжутного семени), подсолнечная, ореховая и арахисовая. Ротфронтовская «Халва в шоколаде» – из арахиса, который привозят из Китая. Второй главный компонент – карамельная масса, в основном состоящая из «продукта неполного гидролиза кукурузного крахмала». (Испугались? Это патока.)

Сладкая, как вымысел, и голая, как правда, халва пришла к нам с Востока. Кто первым придумал соединить ее с американским «чоколатлем» – полить кусочки халвы шоколадной глазурью? Историки халвы все еще бьются над этой загадкой... А пока карамельная и ореховая массы, взбитые, извините за тавтологию, во взбивалке, по желобам и трубам поступают в халвамешалку (так по документам). Там, как вы, наверное, уже догадались, смешиваются, и горячая халва плюхается на ленту конвейера.

– Попробуйте! Горячая намного вкуснее, – предложила нашим корреспондентам Антонина Кудряшова, член дегустационного совета. Наши корреспонденты попробовали. Действительно, горячая халва – это вкусно и очень необычно.

Потом халва режется на аппетитные кусочки (чуть меньше спичечного короб-

ка) и дважды обливается слоем шоколадной глазури. Автомат «облачает» их в обертки. Следующий этап – расфасовка по коробкам. Остается погрузить коробки с «Халвой в шоколаде» в машину и отвезти в магазин.

– Сами-то халву едите? – спросили напоследок наши корреспонденты у работников фабрики.

– Кто как, – честно ответили работники. – Но большинство у нас не сладкоежки. Вы пробуйте, пробуйте!

...Вот интересно: а что, если купить халву в магазине и попробовать нагреть ее в микроволновке?.. ■

Виктор КРЫЛОВ

хватай кетчуп

Трудно себе представить, но слову «кетчуп» больше 300 лет! А написанное по-русски оно впервые мелькает в 1863 году – в письмах А. И. Герцена

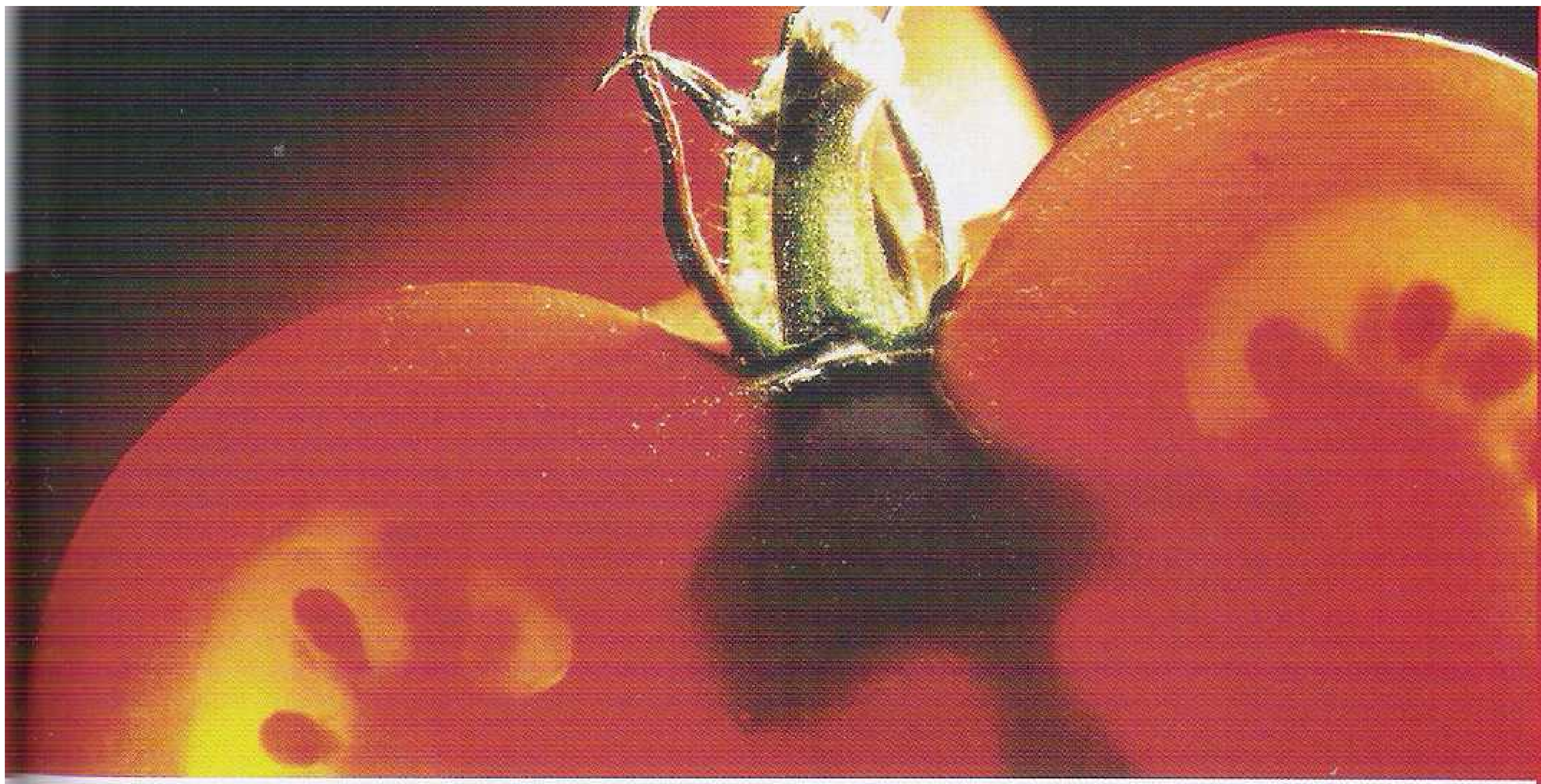
Соус, который наряду с джинсами, жевательной резинкой и кока-колой прочно ассоциируется с Америкой, появился на свет совсем на другом материке. В 1600 году британские мореплаватели привезли из Китая ketsiap, соленый соус для рыбы. Основой этой приправы была, конечно же, соя. Изобретательные англичане добавили в соус грибы, анчоусы и грецкие орехи. В 1690 году соус стали называть catchup, а в 1711-м – ketchup.

Первый рецепт кетчупа появился в 1727 году в книге «Настоящая домохозяйка», принадлежащей перу некой Элизабет Смит. Настоящая домохозяйка, по мнению миссис Смит, должна была готовить кетчуп из уксуса, анчоусов, белого вина, сладких специй, перца и лимонной цедры. Революционный рецепт, в состав которого, к изумлению многих, входили томаты, появился только 85 лет спустя! Новинка сразу пришлась по вкусу, и уже в 1830 году предприимчивые английские фермеры продавали бутылки томатного соуса по цене от 33 до 50 пенсов.

Революция томатов

В 1837 году Джон Яркес открыл производство кетчупа в Соединенных Штатах. Справедливости ради заметим, что человек, прививший американцам любовь к кетчупу (доходящую до того, что кое-где в Калифорнии его подают даже к устрицам), особым вкусом не отличался. В состав его продукта входила и кожица помидоров, и зеленые томаты, много уксуса и сахара. И тем не менее товар, что называется, пошел. К 1900 году около 100 компаний в Штатах производили кетчуп. Среди них и компания «Хайнц», которая до сих пор остается лидером: 69 американцев из ста выбирают кетчуп от «Хайнц».

Кстати, в 1848 году производители кетчупа оказались перед лицом возмущенной широкой общественности, которая,



К С Т А Т И

- Содержащийся в томатах антиоксидант ликопен снижает риск рака простаты, мужского бесплодия и сердечно-сосудистых заболеваний. Однако для получения эффективной дозы ликопена (30 мг) следовало бы съедать 6 помидоров или 200 мл кетчупа ежедневно
- Оппонентами теории полезности кетчупа, естественно, выступают фирмы, торгующие свежими овощами. Их эксперты считают, что при переработке большая часть ликопена теряется
- Исследования полезных свойств переработанных томатов уже много лет финансирует компания Heinz
- Каждый десятый американец верит в полезность ликопена, а каждый четвертый ежедневно ест помидоры

настаивала, чтобы этот продукт производился в строгом соответствии с требованиями гигиены. История не сохранила имена тех, чьи желудки пали жертвой некачественного соуса, но именно их мы должны поблагодарить за установленный в начале XX века стандарт качества. Один из параметров таков: соус «правильный», если длина томатной дорожки, вытекающей из перевернутой бутылки за 30 секунд, равна 14 сантиметрам.

Капля, в которой отражается характер

Статистика уверяет, что у 97% американцев на обеденном столе стоит бутылка с кетчупом. В России таких исследований пока не проводили, но наверняка мы ненамного отстаем от американцев.

Интервенция кетчупа в нашу страну была успешной. В середине 60-х «Кетчуп» болгарского производства появился в магазинах, и мы без боя сдались пикантной новинке. В СССР кетчуп вчистую выиграл у грузинской аджики и ткемали, а в мире, или по крайней мере в Европе и в США, – и у китайского соевого соуса, и у мексиканской салсы.

Кстати, психологи полагают, что по тому, как человек использует кетчуп, можно судить о некоторых чертах его характера. Чтобы побольше узнать о ближнем, далеко ходить не надо – до кухни, и все. Те, кто наливает на край тарелки аккуратную лужицу соуса, методичны и надежны, консервативны и боятся перемен. Амбициозные, уверенные в себе люди выплескивают кетчуп в центр тарелки. Творческие натуры, рисующие сложные томатные узоры, в глубине души нетерпеливы, не любят «тормозящих» собеседников и напрасно потраченное время.

Врачи же уверены: не важно, как человек ест кетчуп, главное, чтобы он его в принципе ел! Своим полезным свойствам кетчуп обязан содержащемуся в томатах ликопену. Он не только придает помидорам красный цвет, но, главное, является сильным антиоксидантом, который борется с раковыми клетками. Разумеется, в качестве лекарства кетчуп не подходит, но как профилактическое средство – как знать?.. Ведь ликопен лучше усваивается организмом в переработанном виде. То есть порция кетчупа в этом смысле полезнее свежего помидора! Тем более что в кетчупе есть также витамин С, бета-каротин и калий.

Конечно, порция кетчупа к гамбургеру или картошке-фри не сделает эти блюда более полезными. Зато он идеально подходит к мясу, пельменям, курице, к макаронным изделиям, блюдам из риса.

> В кетчупе есть ликопен, витамин С, бета-каротин и калий. Но помните: гамбургер, даже политый кетчупом, не станет полезнее для вашего здоровья!

Кетчуп, кошки и вопросы языкознания

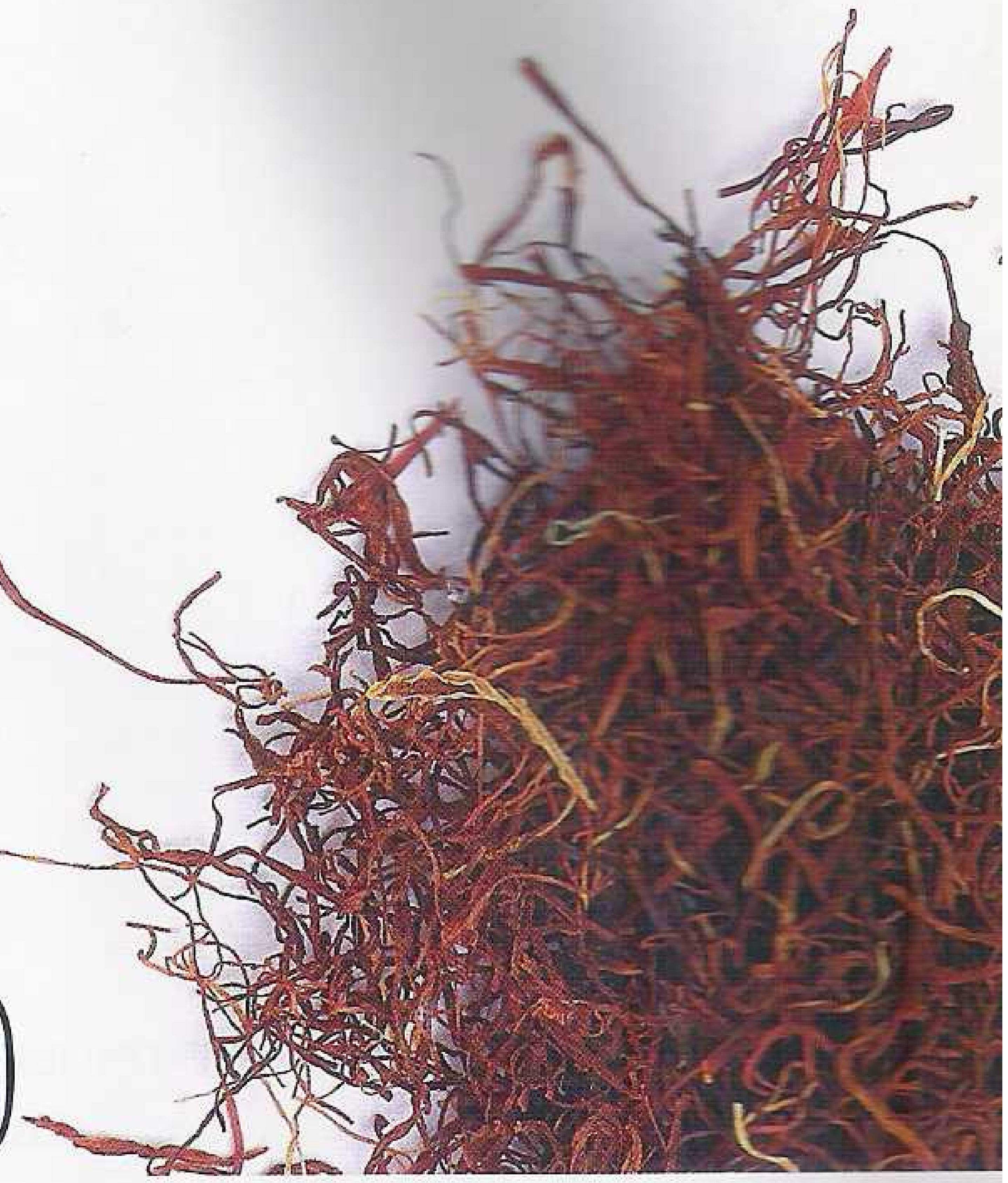
Мечта производителей кетчупа – сделать продукт, который выберет в супермаркете и бизнесмен, и школьник. Например, компания «Дел Монте» (около 10% кетчупа в мире), не зная, что еще сказать хорошего о своем продукте, придумала рекламную песенку, в которой поется о том, что он придется по вкусу даже кошкам. Рекламный «джингл» оказался убедительным. И даже слишком. Въедливый потребитель, утверждавший, что кормил свою любимицу кетчупом, отчего у животного началось расстройство желудка и понизилась пушистость, обратился в суд. Процесс закончился выплатой миллиона долларов хозяину пострадавшей кошки.

Компания «Хайнц» в свое время пыталась обыграть само слово кетчуп. «Catch up» означает «ловить, догонять» и произносится так же, как «ketchup». Рекламный плакат «Хайнц» украсила надпись: «Не надо ловить (кетчуп), когда он капает!» Преподаватели английского языка в американских школах обвинили компанию в том, что подобная игра слов подрывает основы грамотности, и «Хайнц» пришлось спонсировать программу «Долой безграмотность Америки!».

В России кетчуп рекламируют по-своему. Компания «Балтимор» в основу рекламной кампании продукта положила «сочные, спелые томаты». Другие производители полагают, что употребление кетчупа помогает сохранить семью («Моя семья») или стать сильным и мужественным, как испанские пикадоры («Пикадор»).

Последним доказательством любви американцев к кетчупу стало переименование городка в Южной Каролине из Catchup в Ketchup. Когда-то, чтобы узнать, или, как здесь говорили, «поймать» свежие новости, нужно было ехать в большой город. Но информационный прогресс достиг городка, и жители решили, что Ketchup выглядит более актуально, патриотично и аппетитно. ■

Наталья НОВИКОВА



Вопрос стоит остро

Приправам издавна приписывают эротическое воздействие. Еще певец любви Овидий полагал, что обыкновенная яичница с луком пробуждает чувства в тех, у кого они давно уснули. Главное, не переусердствовать с луком! Или есть вдвоем…

Плиний Старший писал, что лук «вялых мужей толкает в объятия Венеры». Поэт Марциал к рецепту яичницы по Овидию добавил чабрец. «Камасутра» предлагает свой рецепт – перед ночью любви съесть смесь сваренного в молоке риса, воробьиных яиц, жареного лука и меда. Воробьиные яйца спишем на восточную экзотику, а вот лук действительно содержит ферменты, благотворно влияющие на гормональный фон организма. В древности таких слов не знали. Но лук ели.

Считалось, что Казанова своими любовными успехами обязан анису и сельдерею, которыми секс-символ XVIII столетия щедро сдабривал пищу. Скептики же говорят, что эротический потенциал корня сельдерея объясняется только его внешним сходством с... Ну, вы понимаете.

В любом случае медицинских заключений по поводу эротических свойств тех или иных специй нет. Британская энциклопедия единственным возбудителем-афродизиаком растительного происхождения признает йохимбин, алколоид из коры африканского дерева йохимбе. (Да и действие он оказывает в запредельно ядовитых дозах.) Химических веществ, которые могли бы вызвать сексуальное возбуждение, в

составе специй нет. Но это химия. А есть еще физиология, и специи при прохождении по мочеполовым каналам могут раздражать их, «изнутри» наводя нас на соответствующие мысли... Наконец, и психологию со счетов не сбросишь: если вы по-настоящему верите, что та или иная приправа возбуждает, это сработает. Хотя бы по известному принципу плацебо или как условный рефлекс.

Эти эффекты может проверить на себе каждый желающий. В любом случае будет вкусно. А как там дальше сложится, зависит не только от приправ. Что, в общем, известно и без медиков.

Пряный аромат любви

Итак, к сладострастию согласно легендам и поверьям нас располагают мускатный орех, гвоздика, шафран, имбирь, розмарин, ваниль и какао. Иногда к этому списку добавляют чабрец и кориандр. А в Перу, например, запрещено добавлять в пищу заключенных острый перец и другие специи как возбудители, вряд ли уместные в условиях тюрьмы.

Игорь Бютнер, директор сервисной группы московского ресторана «Джаганнат-экспресс», знаменитого своими острыми и необычными блюдами, занимается специями много лет. Он полагает, что эфирные масла, содержащиеся в приправах, не оказывают прямого сексуального действия, но, улучшая кровоток и согревая организм, в конечном итоге могут влиять на наше эротическое настроение.

Одной из самый полезных (и модных) специй Игорь Бютнер считает асафетиду. По вкусу напоминает чеснок, но не оставляет многочасового специфического запаха. Решение вопроса для тех, кто собирается поесть накануне романтического свидания? Вдобавок асафетида, облегчая переваривание пищи, предотвращает метеоризм. Тоже, как понимаете, нелишне перед волнующей встречей.

В старые времена, когда хозяйки в России накануне красных дней календаря варили холодец, по кухням разносился томный запах гвоздики. Статистики эротического эффекта холодцов никто не вел,

Многие супружеские пары в США считают возбуждающим запах тыквенного пирога с корицей. Что в этом рецепте эротично – тыква или корица?

но в них плавала настоящая королевская приправа! В Китае тот, кто обращался к императору, должен был жевать гвоздику. Это же вменялось в обязанность придворным английской королевы Елизаветы Первой – свежее дыхание облегчает понимание. Кстати, принято считать, что гвоздика улучшает пищеварение (почему и уместна в тяжелом холодце), очищает кровь и укрепляет сердце.

Шафран называют царем пряностей. Настоящий шафран дорог, всего один грамм стоит 5 долларов. В цветке шафрана три тычинки, которые и собирают для продажи. Чтобы получить килограмм пряности, надо оборвать 300 тысяч цветков! Шафран обладает сильными (внимание!) тонизирующими свойствами и опять-таки укрепляет сердце. А здоровое сердце поможет пережить романтические бури. Доступная альтернатива шафрану – куркума, которую те, кто не влюблен, в небольших дозах используют для окраски блюд из риса и придания острого аромата овощам, супам и салатам.

Пряный аромат мускатного ореха многие считают чувственным. Заодно мускатный орех стимулирует пищеварение и излечивает от хронических ринитов.

Кардамон применяют для ароматизации сладких блюд. А можно пожевать его семена, чтобы освежить дыхание.

Семена кориандра (он же кинза) используют для придания еде неподражаемого пряного аромата, а в свежем виде еще и для украшения блюд. Однако традиция обязывает мужчин кушать кинзу. И, например, кавказские мужчины ей верно следуют.

Перец. Заблуждение полагать, что он различается только цветом. По восточным представлениям красный и черный перцы никак не близнецы-братья: красный охлаждает и успокаивает внутренние энергопотоки организма, а черный, напротив, возбуждает и дает приливы тепла и энергии. В широком смысле слова.

Тыквенный пирог и семейное счастье

Опросив домохозяек и их мужей в Соединенных Штатах, социологи выяснили, что возбуждающий эффект на тех и на других оказывает запах тыквенного пирога с корицей. Оно и немудрено: корица хорошо разогревает кровь и повышает тонус.

Много лет на наших столах стоял классический натюрморт: солонка, перечница и баночка с горчицей. Если бы за такой стол сел индус, он бы решил, что хозяева редкие скупердяи: в Индии в одно блюдо кладут от 8 различных специй. (И «Камасутру», заметьте, написали там же.) Сегодня есть где разгуляться: на рынках и в магазинах – россыпи специй. По мнению Игоря Бютнера, они подобны нотам, из которых каждый кулинар создает собственное произведение. И, возможно, мелодия вашего блюда прозвучит чувственно и призывно, в диапазоне от «Приди ко мне, я твой супруг» до «I want you baby»… ■

Наталья НОВИКОВА

Н Ю А Н С Ы

■ Где и как хранить приправы? Запасать специи и подолгу хранить их неправильно. Лучше покупать по 10-50 граммов в месяц и держать в стеклянных герметично закрытых баночках (не в пластиковой таре!). Но если в ваших кухонных ящиках давно завалялись пакетики с приправой, можно не беспокоясь за здоровье употреблять их при готовке – вреда не будет. Правда, и пользы тоже...

■ Порошок или зерна? Лучше молоть специи непосредственно перед готовкой. Например, черный перец сохраняет свои полезные вещества лишь в течение одного часа после помола! Можно использовать кофемолку или обзавестись специальными мельничками. В дорогих ресторанах клиентам никогда не ставят на стол молотые приправы – только мельнички.

■ Где купить? Выбирать готовые специи лучше в проверенных магазинах. На рынке грамотнее запасаться свежими приправами – кориандром, укропом, петрушкой, реганом. Некоторые специи можно купить и в аптеках – например, семена фенхеля, аниса, тмина.

вегетарианство не для россии?

Странный вопрос. Вегетарианцем быть модно, и они, как говорил Жванецкий, неплохо выглядят. Однако у руководителя клиники при Институте питания РАМН Алексея Стенина есть особое мнение...

Принято считать, что потребление растительной пищи полезно для здоровья.

Существует много диет куда более полезных для здоровья, чем полный отказ от мяса. Человек – хищник. В животных продуктах огромное количество компонентов, незаменимых для здоровья. Например, совсем небезразлично для мужчины, будут ли синтезироваться специальные белки в сперматозоидах, отвечающих за «работу» с яйцеклеткой. А необходимые компоненты пищи, микронутриенты мы получаем вместе с животными белками.

Еще Гиппократ сказал: «лекарство – есть пища», добавить здесь нечего. В вегетарианстве же вопросы здоровья «отступают» на второй план. В этом и кроется опасность. Людям с избыточным весом, генетически предрасположенным к повышению холестерина в крови и сердечно-сосудистым заболеваниям животный белок действительно противопоказан. Но даже больным с одинаковым диагнозом не выписывают одинаковые рецепты! А при недостатке веса отказ от белка просто губителен. Программу питания должен разрабатывать специалист, и для каждого человека индивидуально.

Но здоровый человек может без риска принять вегетарианство?

Абсолютно здоровых людей нет. Обменные процессы в организме заложены генетически. Изменение режима питания провоцирует скрытую болезнь, о которой человек не подозревает. Вы знаете, что чуть ли не все население России страдает от недостатка белка? У нас тяжелое прошлое. Да и не было в русских традициях никакого вегетарианства. Я считаю, что вегетарианство как диета в наших условиях невозможно.

А как система убеждений?

С убеждениями, раз уж они есть, диетологу справиться трудно. Поэтому в нашей клинике работают еще и психотерапевты. Главное, чтобы человек знал: адекватно ли его питание образу жизни, состоянию здоровья, болезням предков, традициям семьи и т. д. Без этого следовать убеждениям – или моде – опасно! Ну и, конечно, география. Мы, люди Севера, тратим на жизнедеятельность куда больше энергии, чем южане. Особенно зимой, которая у нас просто бесконечна.

А если я уеду в южные страны? Там я могу стать вегетарианкой?

Перемещение из одной климатической зоны в другую многим просто противопоказано. «Где родился, там и пригодился» – старинная мудрость. «Северный» организм с трудом перестраивается в южном климате. Наш желудок не в состоянии полностью переварить, к примеру, морепродукты, которыми многие сейчас увлечены. И яблоки для нас намного полезнее киви. Кое-кто после непродолжительного отдыха в жарких странах попадает к нам в клинику прямо из аэропорта. Регуляторным настройкам «северного» организма многие тысячи лет, и резкая смена питания плюс убойное количество ультрафиолета – серьезная угроза для здоровья. Даже санаторно-курортное лечение нужно проводить поближе к дому.

В Швейцарии можно?

В Швейцарии можно. Только сначала ре-

Кристина Орбакайте, актриса, певица:

– Я стараюсь соблюдать посты, но и это получается с трудом. Мешают концерты, гастроли, поездки. Вообще, каждый сам должен определить, что для него хорошо, а что плохо. Если человек нездоров, то вряд ли ему стоит увлекаться не прописанными врачами диетами.

Геннадий Якимчук, врач, кандидат медицинских наук:

– Разумеется, выбирая стратегию питания, нелишне посоветоваться с врачом. Но нужно советоваться и с собственным здравым смыслом – прислушиваться к себе, наблюдать, как организм реагирует на отказ, допустим, от мяса. Не обязательно ударяться в крайности и становиться «строгим» вегетарианцем. Я, например, уже 4 года не ем мяса. Зато рыбу или птицу ем через день, а то и чаще, особенно осенью и зимой. И никогда не отказывался от яиц и молочных продуктов. К такому рациону я пришел сам и считаю его «мягкой» формой вегетарианства. Чувствую себя лучше, чем во времена, когда «день без мяса» казался мне «голодным». И фанатичное вегетарианство, и ежедневный «мясоед» кажутся мне одинаковыми крайностями.

Аня Старостина, студентка:

– Я стала вегетарианкой 5 лет назад. Большинство моих друзей были вегетарианцами, и я решила тоже попробывать не есть мясо. Сейчас я совсем не ем мясо, рыбу тоже не ем. Ем фрукты, овощи, рис и прекрасно себя чувствую. Всем советую стать вегетарианцами и пожалеть бедных животных. Посмотрите на Ричарда Гира и Пола Маккартни – как они хорошо выглядят в свои годы, а ведь оба убежденные вегетарианцы.

шите, зачем вам это нужно. И почему именно в Швейцарии.

Если отвлечься от мировоззрения, то многие хотят просто похудеть...

От вегетарианства не худеют. В первую очередь организм расстается со здоровьем и только в последнюю – со своими запасами. Без серьезного обследования никакая диета невозможна.

Изобрести ничего нельзя, все уже придумано. Когда-то русским людям вполне было достаточно соблюдать православные посты, включая постные дни – понедельник, среду и пятницу. Кстати, такой режим вполне соответствовал тому, что мы называем сбалансированным питанием. Очищение организма происходит по четкому графику в наиболее подходящее для этого время года. Но и тогда строгие посты соблюдали только здоровые люди. Даже церковь допускает послабления для больных.

Вегетарианство – так же как сыроедение, голодание и прочее – в России можно рассматривать только как элемент лечебной программы. Разгрузочные (по сути те же постные) дни никому не повредят. Если вы здоровы.

И все-таки кто-то выбирает такой образ жизни, не хочет его менять, живет в полном согласии с собой и с окружающей природой, питаясь травками. И психотерапевт не помог. Что делать? Белки-то организм не получает!

В принципе, белок заменить можно. Все бобовые богаты белками, но основным их источником остается соя. Она же и основа гипоаллергенной диеты.

А говорят, соя вредна.

Эти разговоры возникают периодически. Соя, как и любое растение, подвержена разным болезням, и поэтому средствами генной инженерии постоянно модифицируется. Считается, что генетически модифицированный продукт может привести к заболеваниям. Но пока это чисто теоретические опасения. Тем не менее в нашей клинике работает экспертный совет, который проводит исследования всех генетически модифицированных продуктов и решает, какому из них открыть дорогу на рынок.

И что из соевых продуктов уже проверено?

Из продуктов отечественного производства хороши сыр «тофу», соевое молоко, соевые гуляш и фарш. Соевый белок, добавляемый в продукты, тоже качественный.

Некоторые выбирают вегетарианство, опасаясь огромного количества биологически активных добавок к пище, так называемых БАДов.

БАДы были изобретены как компенсаторы микронутриентов в повседневном питании. Каждую неделю в нашей клинике рассматривается более 30 БАДов, поступающих на рынок. Нужно отличать биологически активные добавки от добавок, используемых в пищевой промышленности. Первое – капсулы или таблетки. Второе – продукт. Например, отруби. Полезная вещь, но для тех, у кого, простите, запор. Какие отруби могут быть при диарее?! А кто об этом знает? Прежде чем принимать БАДы или выбирать себе диету, проконсультируйтесь со специалистом. Пока единственный консультативный центр в России находится в нашей клинике. ■

Рита ЧЕРНОВА

Прованская овощная запеканка

4 порции. 1,5 часа

Полноценный ужин и всего 7 г жира! Это достигается за счет кулинарной техники, которую во Франции называют «тиан», – запекания в плоской керамической посуде.

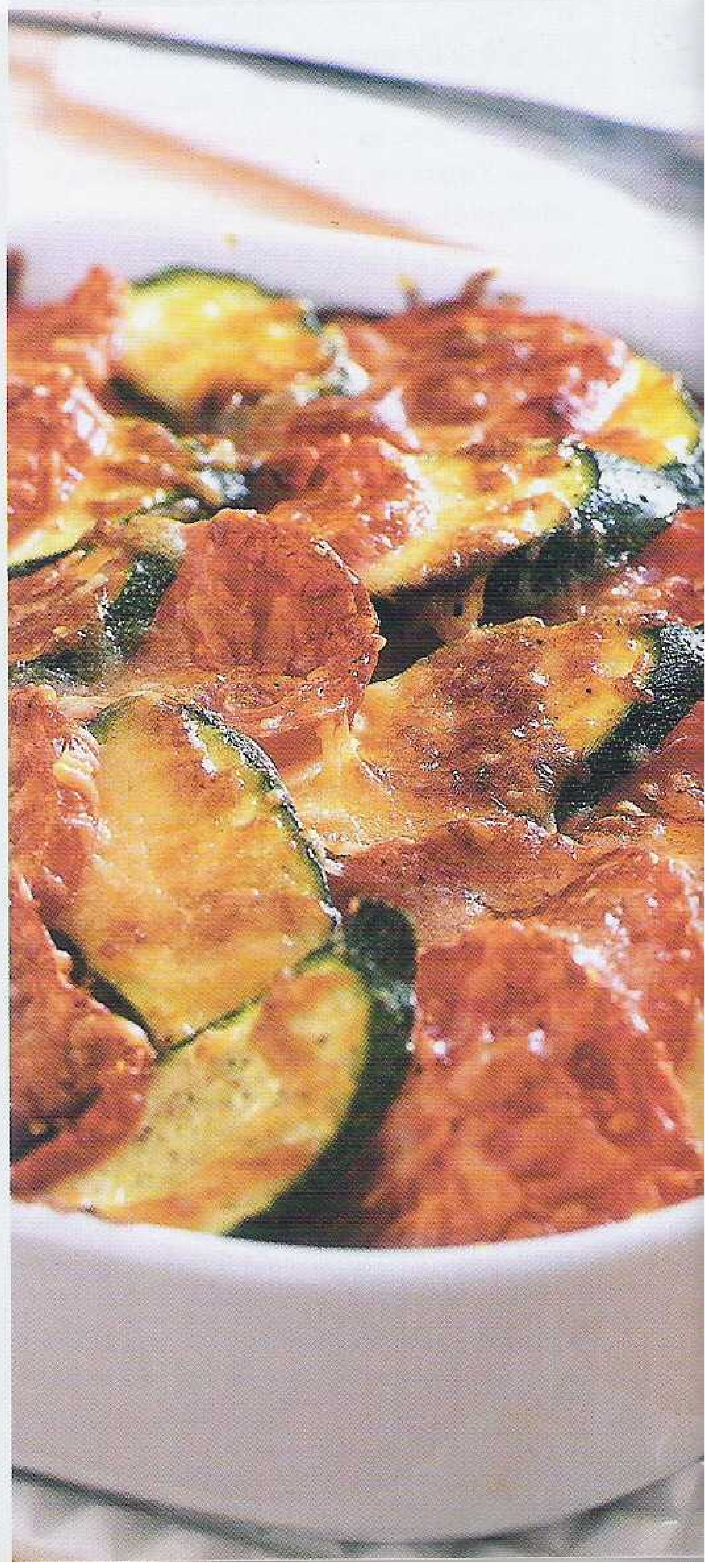
Что нужно:

1 ст. л. подсолнечного масла
2 большие луковицы (тонко нарезать кольцами)
2 зубчика чеснока (истолочь)
1 ч. л. паприки
2 ст. л. томатной пасты
1 банка (400 г) консервированной стручковой фасоли
2 ст. л. зелени петрушки (измельчить)
2–3 большие печеные картофелины (около 600 г) (очистить и нарезать кружками)
1 большой кабачок или цуккини (очистить, нарезать дольками наискось)
4 спелых помидора (нарезать кружками)
150 мл овощного бульона
25 г тертого пармезана
соль по вкусу

Что делать:

1. Нагреть духовку (газовую до 220°С, электрическую до 200°С). Разогреть масло на сковороде. Слегка обжарить лук и чеснок в течение 10 минут, время от времени помешивая. Добавить паприку, обжарить еще 1 минуту и добавить томатную пасту, фасоль и петрушку. Выложить все в большую (3 л) неглубокую керамическую форму.
2. Варить картофель в слегка подсоленной кипящей воде в течение 5 минут. Слить воду, обсушить, выложить в форму поверх фасоли. Сверху положить кабачки и помидоры.
3. Влить бульон и дать овощам потомиться, пока не станут мягкими (примерно 35 минут). Посыпать сыром и оставить в духовке еще на 10 минут, пока помидоры и кабачки не приобретут золотистый оттенок.

В 1 порции: 304 ккал, белки – 14 г, жиры – 7 г, углеводы – 50 г



«Рости» с миндалем и перечным соусом

«Рости» (rosti) – это традиционное швейцарское кушанье, составной частью которого являются картофельные оладьи. Плюс шпинат, баклажаны, сыр моцарелла и свежий базилик.

4 порции

Что нужно:

Для соуса: 1 луковица (измельчить)
1 сладкий перец (удалить сердцевину, измельчить)
1 ст. л. оливкового масла
1 зубчик чеснока (истолочь)
150 мл овощного бульона
соль, свежемолотый черный перец

Для «рости»: 450 г свежего шпината
2 баклажана (нарезать кружками)
4 ст. л. оливкового масла
800 г картофеля (очистить и крупно натереть)
75 г резаного миндаля
25 г сливочного масла
200 г сыра моцарелла (тонко нарезать)
свежий базилик

Что делать:

1. Для перечного соуса: в глубокой сковороде обжарить лук и перец до золотистого цвета. Добавить чеснок, дать чуть обжариться и влить бульон. Посолить и поперчить. Потомить 5 минут на слабом огне и измельчить в блендере до однородной массы. Протереть через сито.
2. Подсолить шпинат и в течение 3–4 минут отварить на водяной бане, пока не станет мягким. Откинуть на сито или дуршлаг и поместить в теплое место.
3. Положить баклажаны на противень, смазать их 2 ст. ложками оливкового масла и запекать в духовке до золотистого цвета с обеих сторон. Выключить духовку и оставить баклажаны на противне.
4. Для «рости»: хорошо перемешать в миске картофель и миндаль, посолить и поперчить. На сковороде растопить маленький кусочек сливочного масла в 1/2 ст. ложке оливкового масла, придайть смеси картофеля и миндаля форму плоской «оладьи» и обжарить с обеих сторон 3 таких «рости» до золотистого цвета. Выложить на противень и поставить в горячую духовку. Зажарить 12 оладий, добавляя сливочное и оливковое масло при каждом обжаривании.
5. Налить ложку перечного соуса на подогретую тарелку. Положить слоями «рости», 3 дольки баклажана, немного шпината, сыра и лист базилика. Повторить эти слои и сверху положить еще один «рости». Все составные этого кушанья нужно сохранять и подавать горячими!

В 1 порции: 685 ккал, белки – 20,9 г, жиры – 31,7 г, углеводы – 45,6 г

low fat
на наших прилавках

Диетологи считают, что жиры должны составлять не более 20% ежедневного рациона. Что предлагают наши магазины человеку, который не хочет платить за «лишний» жир? Итак, ищем low fat, или, проще говоря, «легкие» продукты

Творог обезжиренный MILRAM (Германия)
0% жиров, 106 ккал

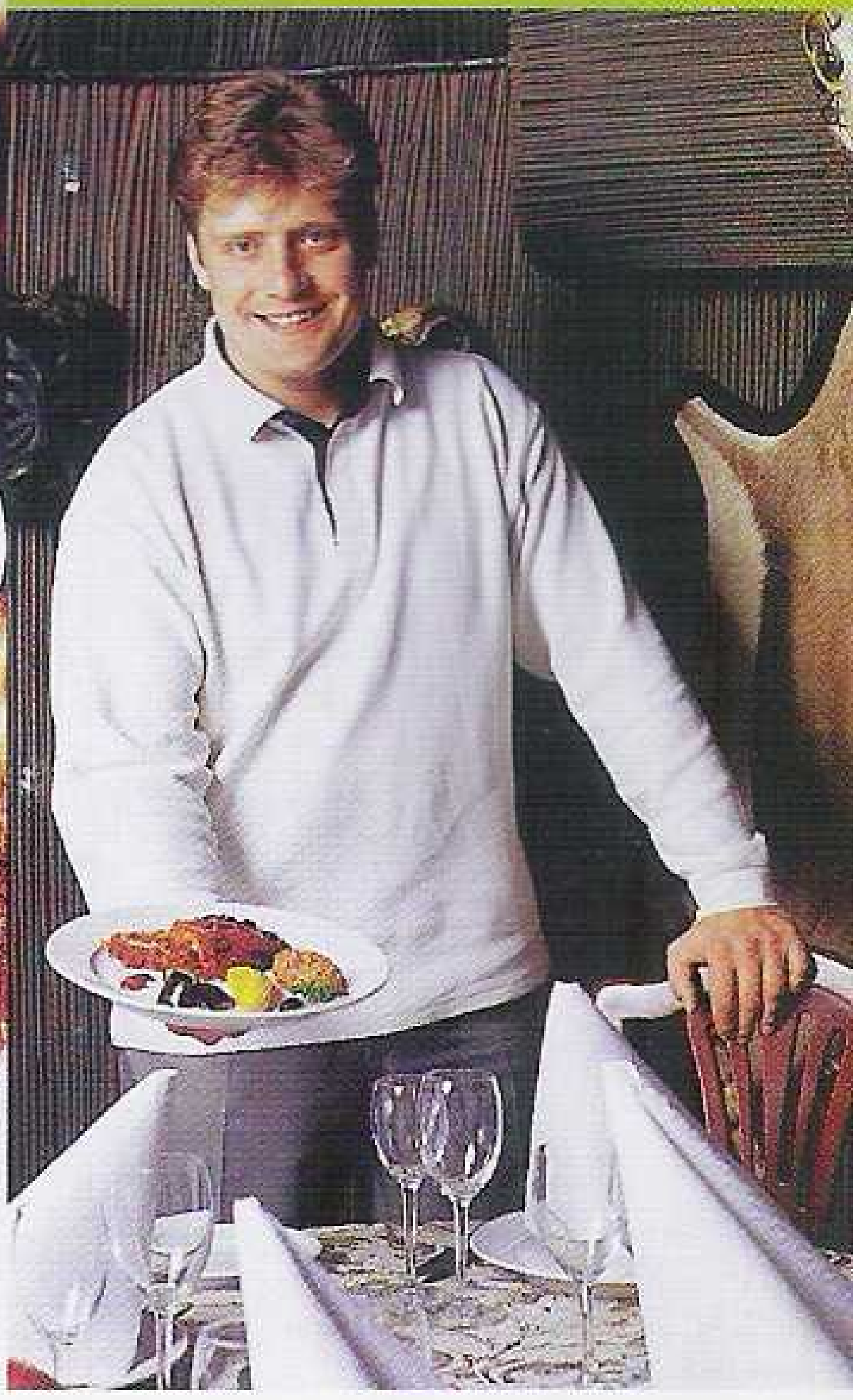
Творог обезжиренный Calin (Yoplait, Франция)
0% жиров, 47 ккал

Творог обезжиренный Lèger (Rians, Франция)
0% жиров
49 ккал

Йогурт Vitalinea (Данон-Волга, Россия)
0% жиров, 57 ккал на 100 г продукта. Если быть совершенно точным, то в 100 г этого йогурта содержится 0,1 г жира

Сыр Minora (Valio, Финляндия) – 10% жиров,
230 ккал в 100 г. Для сравнения: 100 г сыра типа «эдам» иногда могут потянуть на 400 ккал

Майонез провансаль «Нива» («Волыньхолдинг», Украина)
20% жиров, 216 ккал на 100 г продукта. Для сравнения: большинство сортов майонеза содержат не менее 55% жиров



кус-кус, или едим по-черному

Африканская кухня, как и сама Африка, делится на северную, центральную и южную. Кое-что из этих блюд можно отведать в Москве

В мусульманской Северной Африке, как нетрудно догадаться, не едят свинины, тогда как в ряде стран континента она украшает праздничный стол. Зато здесь много баранины и рыбы, особенно хорошо нам знакомой барабульки в разных видах. Условно всю эту кухню можно обозначить как остро-сладкую.

«Кус-кус» для Северной Африки привычен, как пельмени для России. Это довольно сложное в приготовлении блюдо из тушеного мяса, овощей и отваренной на пару крупы. В марокканской кухне в «кус-кус» никогда не кладут картофель, как в Алжире или Тунисе. Предпочитают тыкву, редис, брюссельскую и цветную капусту, баклажаны, цуккини, а из мяса баранину на косточке. Хотя вообще-то в Марокко популярна более дешевая говядина. В Северной Африке предпочитают «сладкое» мясо, готовя его под разными сладкими соусами. В московском ресторане «Марокана» «кус-кус» готовят с ассорти из телятины, говядины, баранины и курицы. Особенность марокканских блюд – набор специй, на которых строится вся кухня: кумин, кинза, корица и шафран.

Холодных блюд в Марокко немного. Марокканские салаты обычно представляют собой один вид отварных овощей со специями. А вот морепродукты в изобилии. Свежую рыбу – морского волка (see bass), дорадо, барабульку, сардины – традиционно готовят на углях. Много блюд из тончайшего теста «фило» с начинкой – например, «бриуат» и «бастелла».

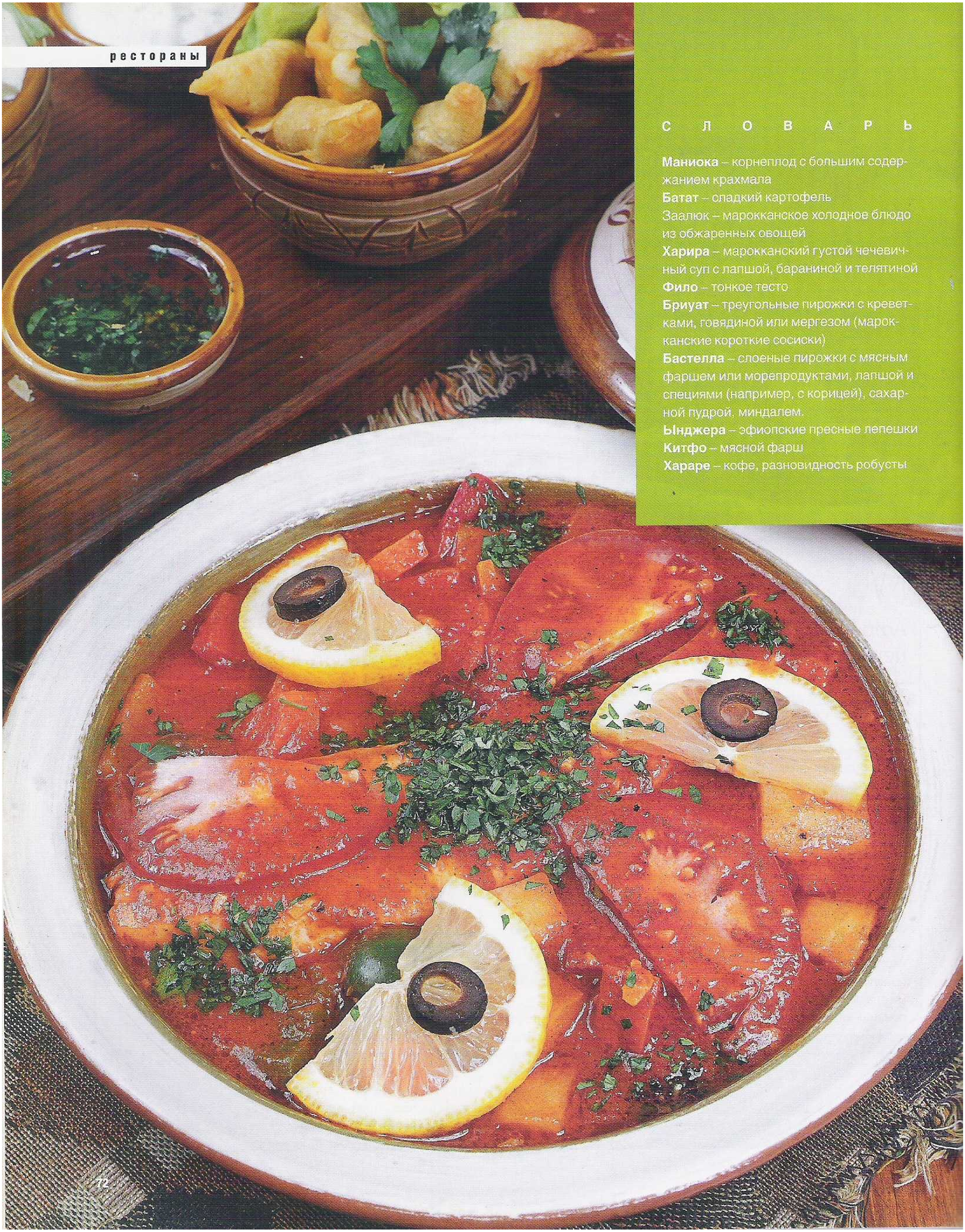
Национальным считается любое блюдо, подаваемое на «тажине», глиняной посуде с крышкой в виде конусообразного колпачка. Обычно это мясо или морепродукты, тушенные с овощами в томатном соусе. На «тажине» подают и знаменитые блины «тысяча дырок»: тонкие и нежные, в медовом соусе, посыпанные корицей, сахарной пудрой и мятой. Говорят, в мировой кухне нет ничего похожего на марокканские сладости. Десерты готовят на миндале с добавлением меда, грецких орехов, кунжута, шоколада и сахарной пудры.

Кухня Марокко немыслима без зеленого чая с веточкой мяты. Не предложить стакан чая или отказаться от него – оскорбление и для гостя, и для хозяина.

Крокодилы-бегемоты

Рестораны «Лимпопо», где представлена кухня разных африканских стран, открыты на Кипре, на Мальте, в некоторых европейских странах. И в каждом ресторане готовят с учетом местных вкусов.

В московском «Лимпопо» шеф-повар бурундиец Андре Мартин следит за тем, чтобы соусы были не кисло-лимонные, как на Кипре, а сливочные, как в



С Л О В А Р Ь

Маниока – корнеплод с большим содержанием крахмала
Батат – сладкий картофель
Заалюк – марокканское холодное блюдо из обжаренных овощей
Харира – марокканский густой чечевичный суп с лапшой, бараниной и телятиной
Фило – тонкое тесто
Бриуат – треугольные пирожки с креветками, говядиной или мергезом (марокканские короткие сосиски)
Бастелла – слоеные пирожки с мясным фаршем или морепродуктами, лапшой и специями (например, с корицей), сахарной пудрой, миндалем.
Ынджера – эфиопские пресные лепешки
Китфо – мясной фарш
Хараре – кофе, разновидность робусты

Европе. Кухня Центральной Африки, откуда родом шеф-повар, проста. В основном готовят из фасоли, гороха, бананов, сои, маниоки и батата. Мясо (говядина, баранина, козлятина и дичь, поставляемая на рынки охотниками) удовольствие дорогое. Прокручивать мясо не принято, его просто жарят.

Меню южной части континента трудно вообще назвать африканским – в городах постарались колонизаторы, давно приспособив местный гастрономический колорит под «европейский» вкус. А что едят в девственной южноафриканской глубинке, можно узнать, только побывав на месте событий.

Экзотические фирменные блюда в «Лимпопо» готовят из крокодила и страуса. Крокодилье белое мясо – нечто среднее между рыбой и птицей, пресноватое и суховатое, а потому подается с соусами. Грудка африканского страуса – мясо ценное, нежное, чуть сладковатое. Блюда из акулы так же необычны и вкусны, как и из антилоп импалы и матопо, оленя-куду, гремучей конголезской змеи, дикого африканского кабана или кенийского голубого фазана. Очень неплохи южноафриканские вина, бренди и ликеры.

Чем пахнут эфиопские деньги

В Эфиопии проживает больше ста народностей, и у всех главными продуктами считаются говядина, баранина и курятина. Из мяса готовят прославленный «уот». Ароматом этого национального блюда пропитаны одежда и жилища, даже деньги здесь пахнут «уотом», поскольку блюдо готовится полдня и одновременно по всей стране. Перец для каждого сорта мяса (в виде рагу или фарша «китфо») берут разный, но всегда необычайно жгучий: он дезинфицирует продукты. Подают «уот» на лепешках «ынджера», выпекаемых в специальной глиняной печи. Лепешку диаметром 50–60 см укладывают на плоское блюдо, сверху кладут горку мяса и полоски теста. Мясо заворачивают, запекают и едят руками (отсюда и аромат эфиопских денег). Европейцам могут добавить горку творога, снимающего остроту. И все равно блюдо настолько жгучее, что иногда вызывает чувство легкого опьянения. В ресторане приносят плетеный стол с крышкой, под ней скрывается блюдо с «уотом».

Овощей и фруктов в Эфиопии едят немного. Салаты и сладости тоже не уважают. Эфиопия – это кофе. Любимый сорт «хараре» варят в пузатых глиняных кофейниках, добавляя листочек кислой травки под названием «здоровье Адама». Из прочих напитков популярна крепкая местная «медовуха», хотя здесь производят неплохое вино, шампанское и даже коньяк. Виноделие досталось в наследство от итальянцев, когда-то насадивших здесь лозу.

В Москве эфиопский ресторан есть. Это «Бунгало», с русским шеф-поваром. Кроме «уота» здесь подают «китфо»: сырой фарш, пропитанный перцем и специями. Довольно вкусно и вполне безопасно. «Уот» приносят на отечественного производства желтом подносе с цветочками. Выглядит забавно. Еще здесь готовят совсем не эфиопскую акулу, страуса и кенгуру. Менеджмент ресторана в лице господина Де Жанни посчитал рекламу своего заведения излишней, поэтому адрес заведения не приводим. (Адреса всех упоминаемых ресторанов приводятся в конце номера в рубрике «Где попробовать».) ■

Рита ЧЕРНОВА

от суши к борщу

Тем, кто планирует поход в ресторан или кафе, «Гастрономъ» подскажет адреса, особенности кухни и примерные цены

Немного Востока на Новом Арбате

Идея открытия ресторана «Китавасия» проста – хороший ресторан в хорошем месте. Лучшего места действительно не придумаешь – самый центр столицы, Новый Арбат. Что до названия, то трактовать его можно свободно: «китаец Вася», просто «китавасия», что символизирует смешение стилей. Модный дизайн интерьера – «мягкий» хай-тек, немного «техно». Здесь же золотой дракон – символ спокойствия духа и фигуры воинов Терракотовой армии одного из императоров династии Куин. Никаких сомнений, что ресторан китайский.
За стеклянной перегородкой, отделяющей кухню, повара из Китая демонстрируют свое «повар-шоу»: посетитель может посмотреть, как готовят то, что ему подают. Шеф-повар владеет и искусством японской кухни. Китайские и японские кушанья, обширная карта вин, вполне демократичные цены (самое дорогое блюдо в меню – «Креветки в кисло-сладком соусе» за 460 рублей).
Адрес: ул. Новый Арбат, д.14.

«Быстроед» по-восточнославянски

Имя дизайнера ресторана «русско-украинской фаст-фуд еды» с понятным всем славянам названием «Едрена Матрена» держится в тайне. А жаль, он создал почти гоголевскую атмосферу. Вечера на хуторе близ Диканьки, ночь. Сейчас черт украдет месяц, а Солоха нальет стопку горилки дьячку. Главный упор сделан на «Ядреные закуски»: 30 видов салатов, соленья, пирожки и, конечно, сало. Один подход к закускам – 160 рублей. Готовят и напитки. Те, кто будет запивать еду квасом, морсом, черносливовой и вишневой наливками и фирменной перцовкой, почувствуют преимущества такого подхода. Средняя цена обеда – 250 рублей (шашлык – от 57, говядина-скоблянка – 140, свиная рулька – 200). В ближайших планах – борщ с пампушками. Как полагается, в горшочке.
Адрес: Триумфальная площадь, д.1

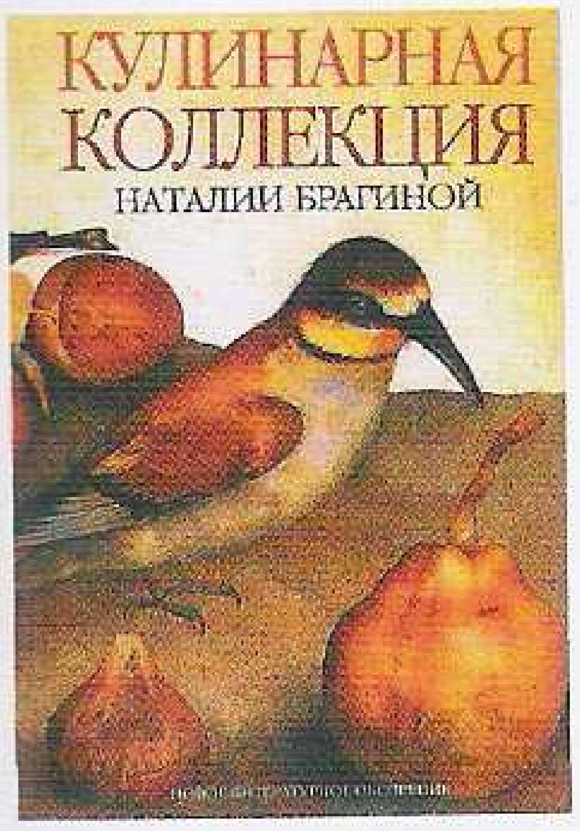
Клуб, театр, ресторан. Все сразу

«Театральная квартира» на Сретенке – заведение для публики устоявшейся. Автор идеи Синеша Лазаревич совместил классический клубный интерьер (светлые тона, кожаная мебель) и итальянский ресторан. По четвергам здесь идут спектакли. Во время действия можно курить, пить кофе и вино, есть фрукты. Хотя темы постановок непросты, как в «Вероне» режиссера Александра Сычева: борьба полов. Шеф-повар Роберто Ботичелли все свои блюда (400–750 рублей) считает фирменными и готов посоветовать вино, которое подчеркнет их вкус.
Адрес: ул. Сретенка, д.1.

Что пили скифы?

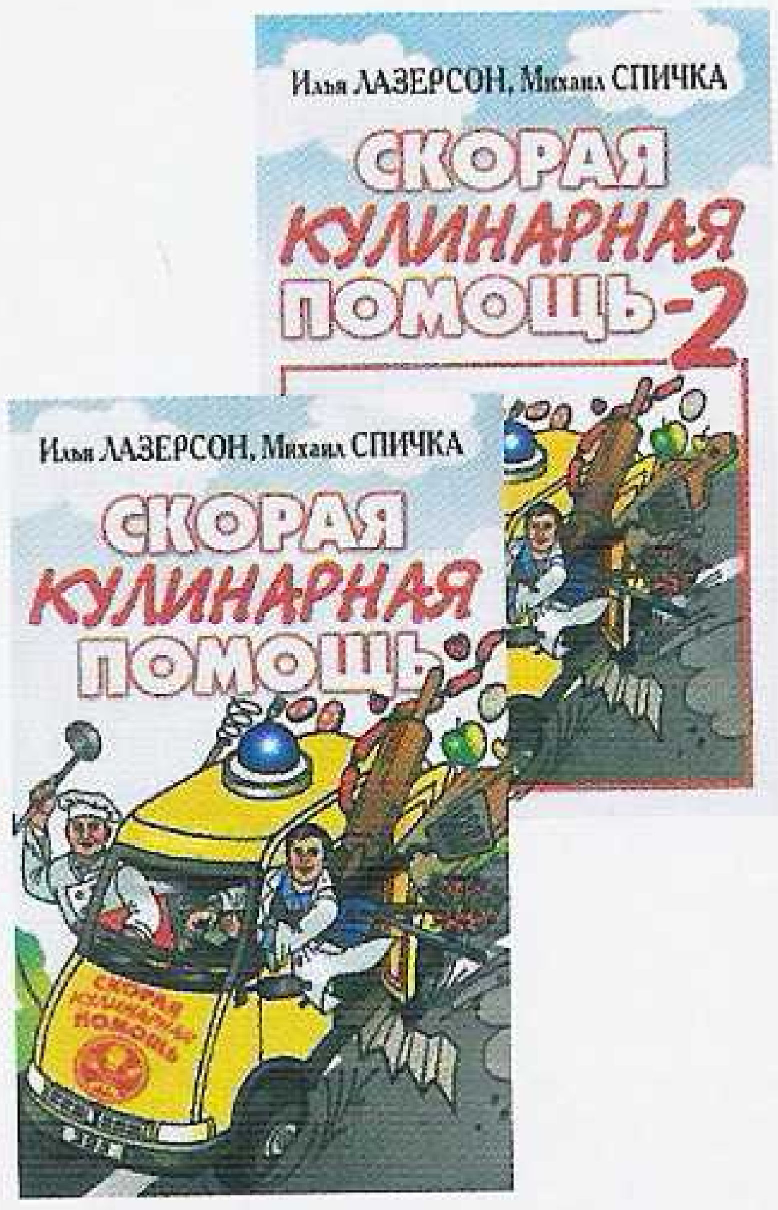
Как известно, из поваренной книги обед не сваришь. Но практически под любой обложкой можно найти что-то интересное. «Гастрономъ» возьмет этот труд на себя

Кулинарная коллекция Наталии Брагиной.
Новое литературное обозрение. М., 2001, 504 стр.



Рецепты для людей, не слишком-то озабоченных тем, как они выглядят в глазах других. Кое-что автор просто берет их других источников (например, из великой книги Елены Малаховец), причем рецептура даже не подвергнута редактуре. Видимо, для Брагиной важна не оригинальность, а «встроенность» блюда в общую ткань жизни. В быт. В течение жизни от поколения к поколению. Разве не умиляет рецепт ржаных лепешек с примечанием – «мамин рецепт»?

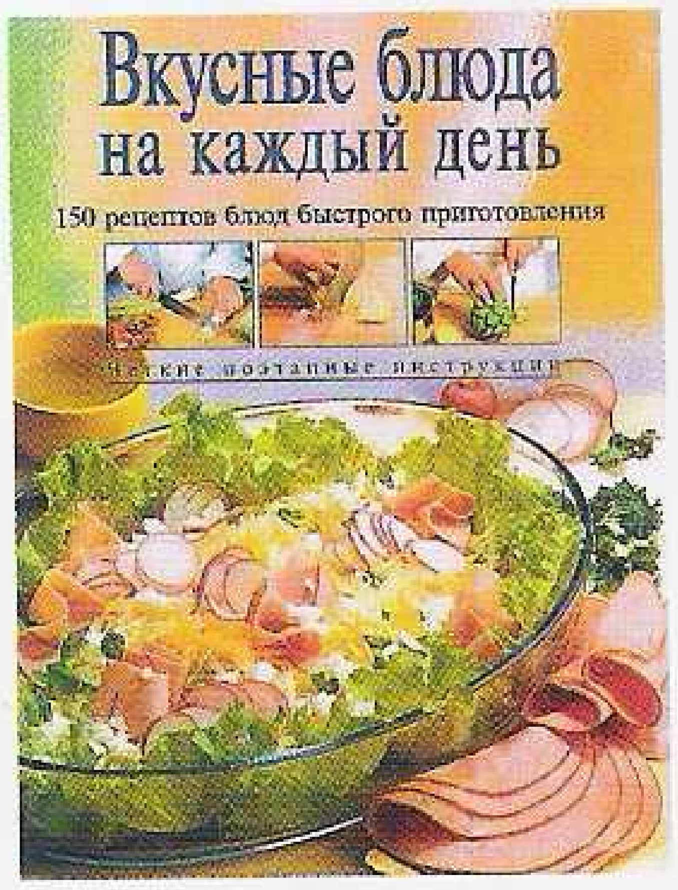
Илья Лазерсон, Михаил Спичка. Скорая кулинарная помощь. Скорая кулинарная помощь-2.
Спб., 2001, 190 и 192 стр.



Питерский журналист Спичка затеял на «Радио-Петербург» передачу под названием «Служба 325 – скорая кулинарная помощь», пригласил туда одного из ведущих поваров России Илью Лазерсона, и пошло-поехало. Слушатели звонят в студию, Лазерсон отвечает. Так и родились два томика в мягкой обложке. «Скорая помощь» читается с огромным интересом. Илья Лазерсон – человек с чувством юмора, отвечая на вопрос, он успевает рассказать анекдот, дать точные практические советы и закончить рецептом. Свои рецепты он встраивает в русскую кулинарную традицию, до предела расширяя ее границы. Такие книги могут стать настольными для хорошей хозяйки, но низкая полиграфия снижает их уровень. Недостает и современного «рецептурного аппарата». А то бы этим занятным книжкам вообще не было цены.

Вкусные блюда на каждый день. 150 рецептов блюд быстрого приготовления.
ЭКСМО-пресс, М., 2001, 320 стр.

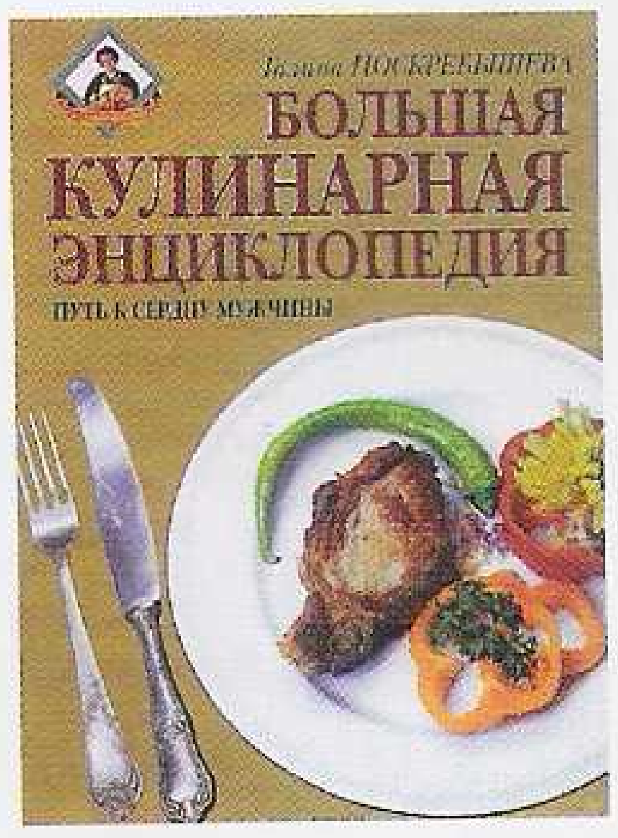
Ни секунды на раскачку: читателя сразу берут за грудки, и он приступает к приготовлению макарон. Потом идут блюда из птицы, мяса, морепродуктов, и на закуску – низкокалорийные. Рецепты для людей, у которых нет ни одной свободной минуты. На «Отбивные из индейки с сыром пармезан под соусом из свежих помидоров» отводится «время работы 15 минут, общее время 25 минут». Однако можно использовать богатую палитру ингредиентов, фантазировать, соединять вроде бы несоединимое.



Весьма полезно для тех, кто хотел бы разнообразить свой повседневный «бизнес-рацион». Вот только суп фасолевый «Пограничный». Почему он так называется?..

Галина Поскребышева. Большая кулинарная энциклопедия. Путь к сердцу мужчины.
ОЛМА-ПРЕСС, М., 2001, 208 стр.

Галина Ивановна Поскребышева – член Московской ассоциации кулинаров, обладательница серебряной медали ВДНХ и проч. Структура книги напоминает меню обильно-



го обеда: салат, паштет, суп, мясо, птица, рыба, соус, овощи, выпечка. Традицию оживляют рецепты с использованием авокадо. Раздражает только неспособность фотографов снимать то, о чем идет речь. Они каждый раз сооружают натюрморт с бутылкой и бликующими столовыми приборами. В итоге холодец говяжий соседствует с бальзамом «Тайна скифов». Скифы – кто спорит! – были великие люди, но мы-то знаем, чем запивают холодец. ■

Фанни ЛЕВКОВИЧ

Насчитывают более 300 наименований морепродуктов. В это собирательное понятие попадает все, что обитает в морях, – от водорослей до рыб. В московских ресторанах можно заказать морепродукты из Индонезии, Малайзии, Бангладеш. В среднем ужин на одного человека обходится в 100 долларов. Утешимся тем, что принимать экзотическую рыбу в гости все же дешевле, чем ездить к месту ее обитания самому...

дары моря: «ахтунг, панцирен!»

Морепродукты – это очень здоровая, или, как говорят нынче, экологически чистая пища. Во-первых, это существа свободные и вольнолюбивые. Их никто не выращивает в садках и не кормит комбикормами. Они живут на воле и впитывают в себя обычную среду обитания – глубокое чистое море.

Во-вторых, морепродукты, как и любая рыба, не бывают второй свежести. Это мясо можно замораживать и размораживать несколько раз. С морепродуктами такой фокус не пройдет – при повторном замораживании они теряют пластичность и при готовке превращаются в кашу. В лучшие московские рестораны морепродукты прибывают живьем, в воде комфортной для себя температуры – 2–3 градуса (по правилам замораживать разрешается только креветок).

В-третьих, морепродукты – кладезь белка. А мозгам, сосудам и щитовидной железе они вообще лучшие друзья, поскольку практически все мы с детства страдаем от йододефицита.

В-четвертых, рыба диетичнее мяса и лучше усваивается. Японцы, пока не вошли в мировое сообщество, принесшее им бифштексы и гамбургеры, ели в основном морепродукты. И язва желудка тогда была чрезвычайным происшествием в японской медицине!

Наконец, застолье с морепродуктами не предполагает обильных возлияний, о вреде которых вас не раз предупреждала мама. Водка и прочие крепкие напитки – не в этот раз! К морепродуктам подают белое вино (к ракообразным еще и светлое пиво), а вот к розовым тунцу и

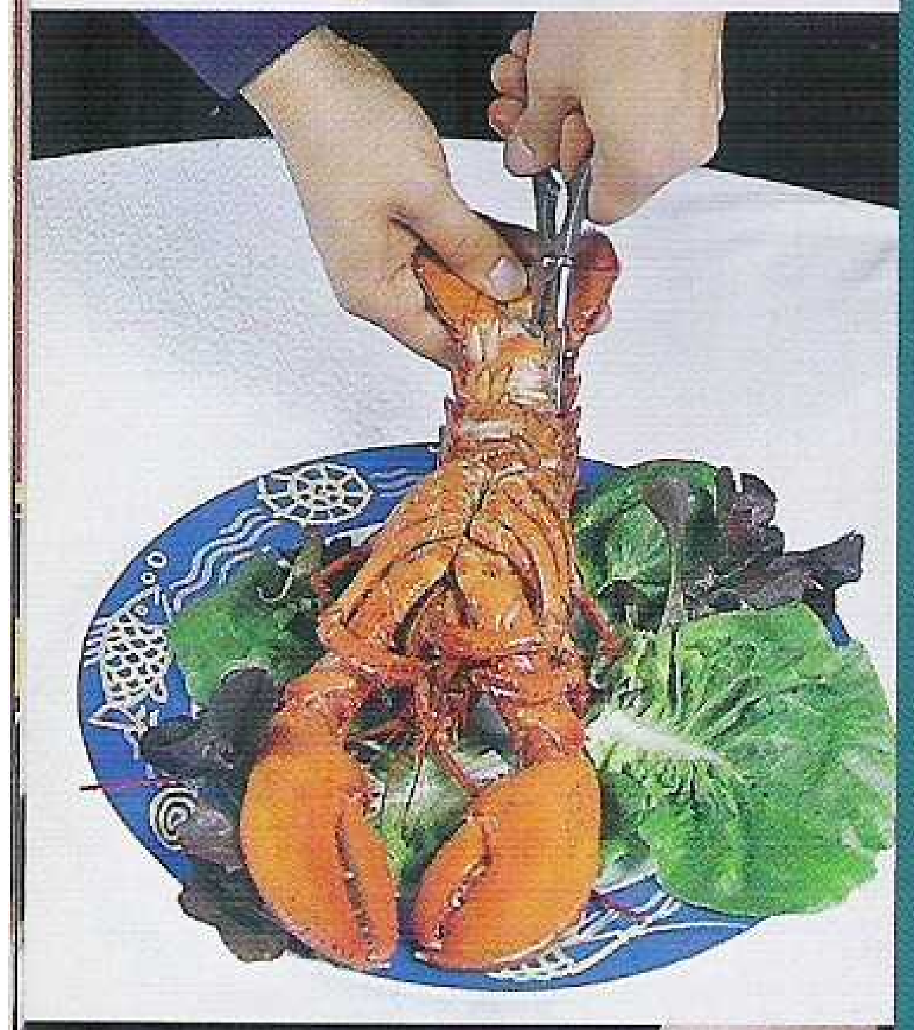
Как и большинство морепродуктов, устриц подают к столу в «натуральной оболочке» – на раскрытых створках собственных раковин

Держа в одной руке раскрытую створку, достаточно обильно полить мясо устрицы специальным соусом

Из раковины мясо устрицы извлекают небольшой рыбной вилкой с тремя зубцами

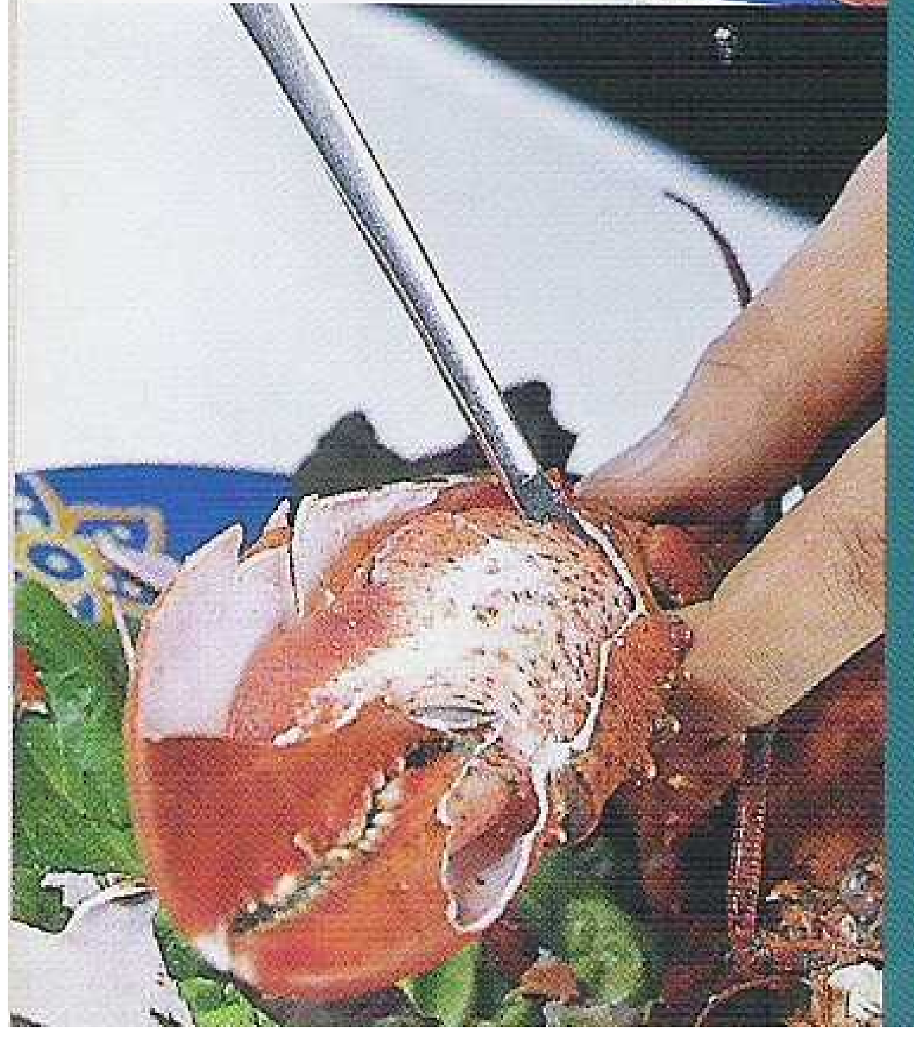
Для разделки прочного панциря омара используют щипчики с зазубренными краями

Разделывать панцирь начинают по направлению от хвоста к головной части



Аккуратно разрезанные части панциря легко удаляются

Клешни омара содержат очень нежное и вкусное мясо. Чтобы добраться до этого деликатеса, клешни надрезают сначала по центру, а потом вдоль по направлению к краю



Длинная вилка с двумя зубцами, похожими на тонкие усики, облегчает процесс «добычи» нежного мяса

лососю подойдет красное. При выборе вина ошибиться сложно – цвет напитка должен соответствовать цвету рыбы. К устрицам вообще-то положено подавать шампанское или белое вино. Но и светлые сорта пива тоже подходят. И большинство даров моря вполне дружат с чистой водой и замороженным цитрусовым соком. Цитрусовые с морепродуктами сочетаются оптимально!

Сердцевина пальмы – это картошка райских островов

Повара, имеющие дело с дарами моря, убеждены: это продукты «абсолютного вкуса», то есть хороши сами по себе, их не надо оттенять приправами и специями. Разве что немного соли, чуть-чуть перца и лимонного сока.

На гарнир подходят овощи, фрукты, грибы и картофель. А если хотите экспериментировать на поле экзотики, то, например, осьминогов подают с пальмовой сердцевиной (можно найти консервированную в московских супермаркетах), лобстеры хорошо себя чувствуют рядом с авокадо, кальмары и креветки – с оливковым маслом. Улитки и лангустины уютно приживаются в слоеном тесте со шпинатом и чесночным соусом, морской язык мирно соседствует с картофельным пюре и жареными грибами. Почти все морепродукты можно подавать с натертым сыром пармезан.

Обычно дары моря не едят с дарами лесов, лугов или степей. Исключение делается для гусиной печенки (в конце концов тоже из водоплавающих...).

Соусы могут быть восточные – разные вариации соевого соуса, или европейские – на сливках с белым вином. Любители пикантного добавляют в соусы уксус (только, разумеется, не в сливочный соус – он свернется), имбирь, шафран, гвоздику и спаржу.

И вот теперь, когда у вас потекли слюнки, самое время подумать о том, как, собственно, вы будете потреблять эти экзотические блюда. Вопрос о том, как правильно есть рыбу, не походя при этом на белого медведя, возник не вчера. Помните, героиня фильма «Москва слезам не верит» категорически отказывалась от заливной рыбы в гостях? Бедняжка не знала, за какие столовые приборы ей браться. А сколько раз мы пытались отпить из чашки с водой и долькой лимона... Увы, ее подают исключительно для того, чтобы ополоснуть руки после еды: лимонный сок расщепляет жиры и избавляет руки от рыбного запаха.

У страха глаза велики. В любом ресторане по вашему требованию официант виртуозно разделает блюдо прямо на тарелке, и вам не придется бороться с панцирем. Если решили обойтись своими силами, тоже не стоит волноваться.

Не все то сложно, что блестит

Устриц подают на стол уже раскрытыми – на половинке ракушки вас ждет нежнейший деликатес. К устрицам, моллюскам и омарам приносят специальные вилочки с усиками – придерживая ракушку одной рукой, вы достаете устрицу из ее домика. А усики на вилке для того, чтобы ни капли ценного продукта не осталось на ракушке. К омарам также подают специальные щипчики и ножики. Щипчики на счет «раз» раскрывают панцирь, а плоские ножики помогают отделять нежное мясо.

Больше того, дары моря вполне переживут, если вы будете есть их прямо руками! Этикет не позволяет этого делать только на официальных приемах.

Те, кто вкушает морепродукты, со стороны напоминают взрослых малышей – посетителям ресторанов выдают специальные «слюнявчики». Такие мама повязывала вам в глубоком детстве, чтобы вы не испачкались кашкой. Так что не надо пугаться неожиданных брызг или отскочившей вдруг прямо на грудь клешни – это явления вполне нормальные и, более того, запрограммированные. ■

Наталья НОВИКОВА
Консультант – генеральный директор ресторана «Сирена» Геннадий Сизанов

К С Т А Т И

- Морепродукты – это 15% всего белка на Земле. Как пищевой ресурс они уступают только злаковым и теоретически могут прокормить человечество
- Белок составляет до 25% от общей массы морепродуктов, что по питательности сопоставимо с мясом и птицей – при меньшем числе калорий
- Кроме рыб, ракообразных, моллюсков и морских черепах, к морепродуктам относят иглокожих – морских ежей и морские огурцы. И... лягушек

легкость бытия

Чашка ароматного кофе, хрустящий тост, белая шелковая скатерть – приятное начало хорошего дня!

Удобно и безопасно

Новое поколение плит Siemens – это система электронного управления EPS, функция памяти, контроль нагрева. Инфракрасные сенсоры следят за температурой и управляют нагревом конфорок, не давая молоку убежать, а овощам в кастрюле развариться. Когда температура достигает заданного значения, подается световой или звуковой сигнал, конфорка выключается и окончательное приготовление блюда происходит за счет остаточного тепла

Нежный блеск хлопка

Декор хлопковых скатертей и салфеток Orfevre цитирует лучшие образцы из музея знаменитой французской фирмы Christofle

Наконец-то кофе не сбежит!

Достаточно выбрать одну из программ (например, «капуччино») и количество чашек, нажать кнопку – а все остальное автоматическая кофеварка Siemens сделает сама: смелет нужное количество зерен, сварит кофе и нальет его в подогретую на специальном поддоне чашку. Среди функций: удаление накипи и автоматическое споласкивание

Сервиз без пятен и потеков

Сервизу Nature из закаленного стекла марки Luminarc не страшны микроволновые печи и посудомоечные машины. К тому же на абсолютно гладком стекле не задерживаются капли воды, и посуда быстро сохнет

Тостер с гоночными формами Porsche

Особенность тостера, созданного Siemens совместно с легендарным дизайн-бюро Porsche, – уникальный «плавающий» кварцевый нагревательный элемент. Нагрев автоматический – в зависимости от толщины ломтиков хлеба. Готовые тосты не «выстреливают» из тостера, а плавно поднимаются механизмом soft-lift

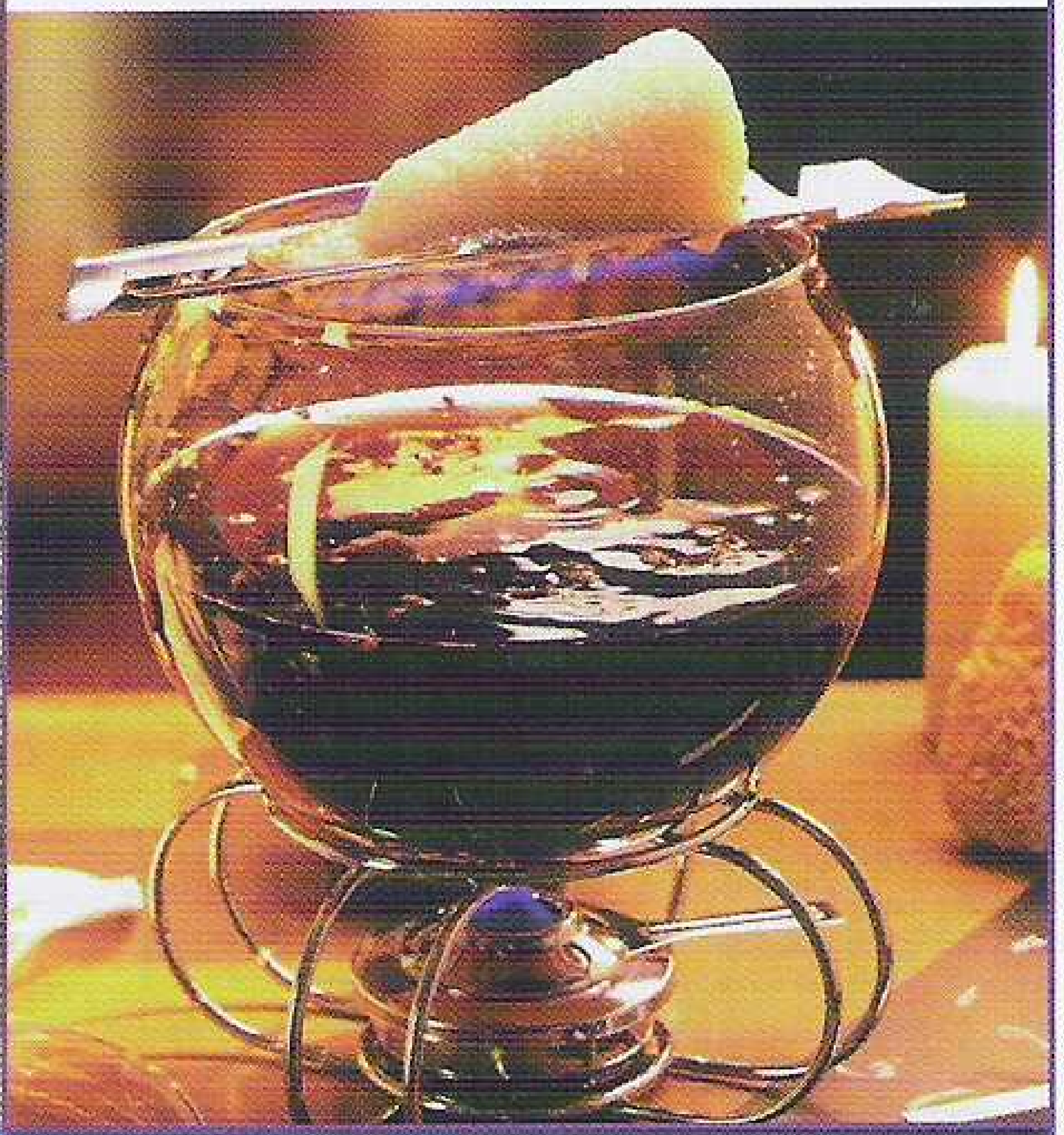
Эстетика чистых линий

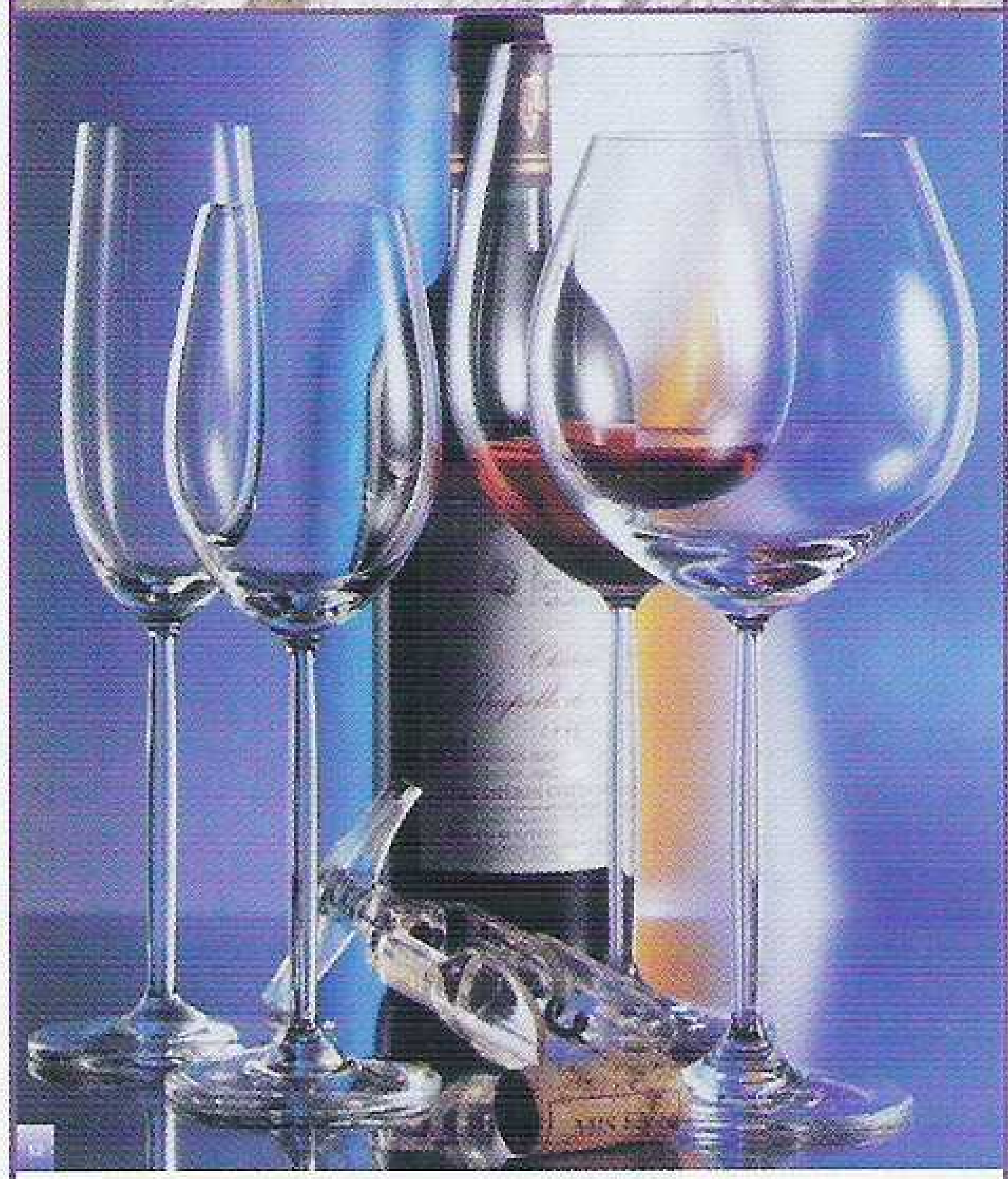
Посеребренная подставка (Christofle, коллекция Babylone) удержит ножи на весу, и скатерть не будет испачкана

Силикон на кухне
Жароустойчивые силиконовые лопатки Le Creuset деликатны в обращении с продуктами и выдерживают температуру свыше 425°C

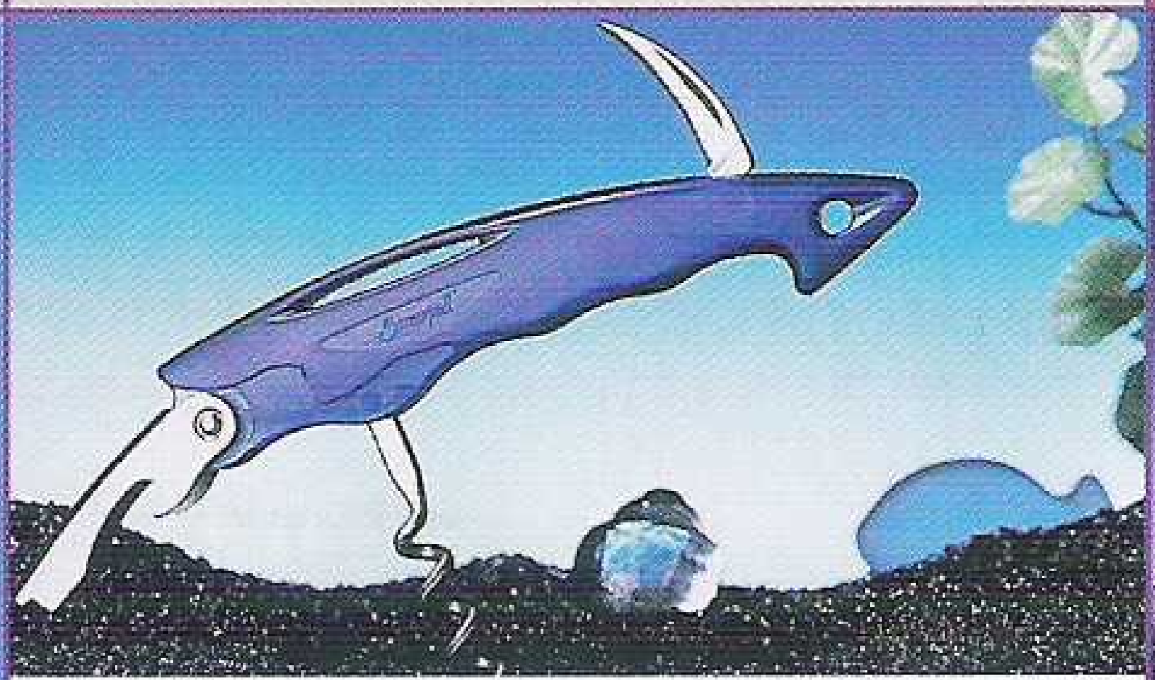
Экзотика от Le Creuset
«Этническая» чугунная посуда фирмы Le Creuset для приготовления мяса, овощей и фруктов в собственном соку: традиционная марокканская сковорода с конусообразной керамической крышкой «тажин». Внутрь крышки закладываются кубики льда, пар, конденсируясь на холодной крышке, не выходит из кастрюли, и продукты готовятся в собственном соку, полностью сохраняя вкус и аромат

Холодными зимними вечерами
Отблески живого огня, горячее вино и капля расплавленного сахара заставят сверкать термостойкое стекло набора для пунша Jenaer Glas (Германия)



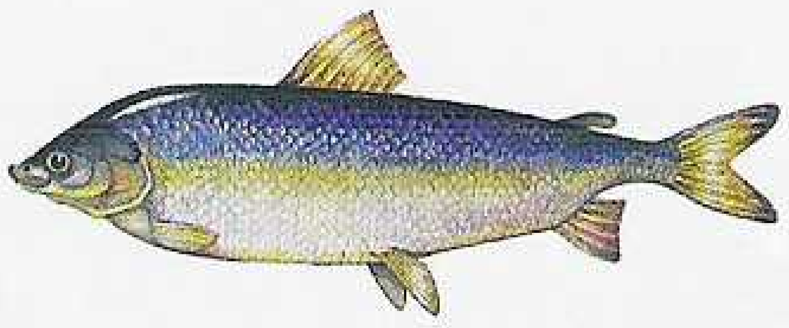


Экологически чистый хрусталь
В составе хрустального стекла Schott Zwiesel (Германия) оксид свинца заменен оксидом титана. На ударопрочном экологически чистом хрустале не остается царапин, его можно мыть в посудомоечной машине



Штопор: мужская и женская версии
Специальный желобок на спирали помогает штопору Screwpull (модель «Акула») легко входить в пробку. А «женский» карманный штопор из поликарбоната не требует усилий: спираль ввинчивается в пробку, поворот рукоятки – и пробка извлечена

Сталь и фрукты
Терки Roesle легко решают вечную проблему – как быстро получить цедру для выпечки и тоненькие ломтики яблок для пирога



муксун исчезающий

Настоящим «фаном» этой рыбы был Григорий Ефимович Распутин. Муксунов этому сладострастнику доставляли в Петербург из Сибири. Не иначе – с фельдъегерем…

«А еще есть в Оби чудо – это муксун!» – восторженно воскликнул один из Завалишиных – не то пиит Иринарх Александрович, не то его сын декабрист Дмитрий, не то другой сын, исследователь Арктики Николай. Толк в предмете знали все трое.
В XIX веке любителю рыбки восторгаться в России было чем, но автора впечатлил именно этот представитель отряда лососеобразных, семейства сиговых, рода сигов – Coregonus muksun. Так по-латыни назвал сибирскую рыбу натуралист и путешественник Паллас. Владимир Даль объяснял, что такое муксун, проще: «сибирский горбатый сиг».

Муксун – рыба очень ценная. Что ясно всякому, кто его попробовал. Вместе с осетром и стерлядью входит в число самых жирных рыб (до 15% жира в мясе). Просто плавучие борцы сумо какие-то! У «тощих» щуки да окуня – всего 0,2–1,2%.

Добывают муксуна на Енисее и всех крупных реках Сибири – от Оби до Колымы. По сравнению с осетром или тайменем он не гигант – 40–47 см, вес 2–3 кг. Хотя в Гыданском заливе и попадаются экземпляры до 1,2 м и весом за 13 кг. Долгожителем тоже не назовешь: не более 30 лет (осетр и таймень живут до 65). Тело удлиненное, рыльце широкое, окраска, как у всех сиговых: спинка темная, бока серебристые, брюшко светлое. В общем, поймаете – узнаете. Правда, эта добыча может вам дорого обойтись…

Нерест с вооруженным эскортом

Обитатели всех российских губерний имели прозвища, и томичей некогда дразнили «муксунниками». Почему именно в Томске эту рыбу с соблазнительно сверкающими гладкими боками любили, как никакую другую? Загадка губернской психологии. Муксунов даже продавали поштучно, а вот стерлядок – ведрами. Во всей остальной Сибири муксуна тоже ценили – и свежего (то есть в виде строганины), и соленого, и малосольного. Малосол надо жевать молча, учили знатоки, чтобы ничего не пропустить…

Увы, больше на берегах сибирских рек не выкладывают зимой штабеля серебристых от инея рыбин. Основная беда – браконьеры. В сентябре начинается настоящая охота. И поднимающееся на нерест стадо муксуна сопровождают катера рыбинспекции – ханты-мансийской, потом тюменской, томской и новосибирской. Ведут, как главу государства!

Делиться надо

Муксун уже мелькал в законопроектах, рассматриваемых в Госдуме и Совете Федерации. А ихтиологи из «СибрыбНИИпроекта» разработали программу «Сохраним чудо-рыбу для потомков!»: леской к спинному плавнику крепят полиэтиленовые пластинки с указанием места и даты. За возвращенную ихтиологам метку дается премия – 50 рублей. Так изучают миграцию муксуна. Конечно, муксун – рыба промысловая, и говорить о том, что он уже исчез – это перебор. Однако потомки тоже захотят попробовать, допустим, пирог с муксуном. Так что, дорогие современники, делиться, делиться надо! ■

Рита ЧЕРНОВА

ГДЕ КУПИТЬ

Лов муксуна в Сибири начинается с октября, свежую рыбу продают до марта. Найти муксуна в Москве непросто, но можно – в гастрономах «Газпрома», на ярмарке «Коньково», на Дорогомиловском рынке.
В ресторане «Алроса на Казачьем» подают уху из муксуна, строганину и даже муксуна, запеченного в вине.

Рецепты и приготовление блюд – Зоя Барбарунова

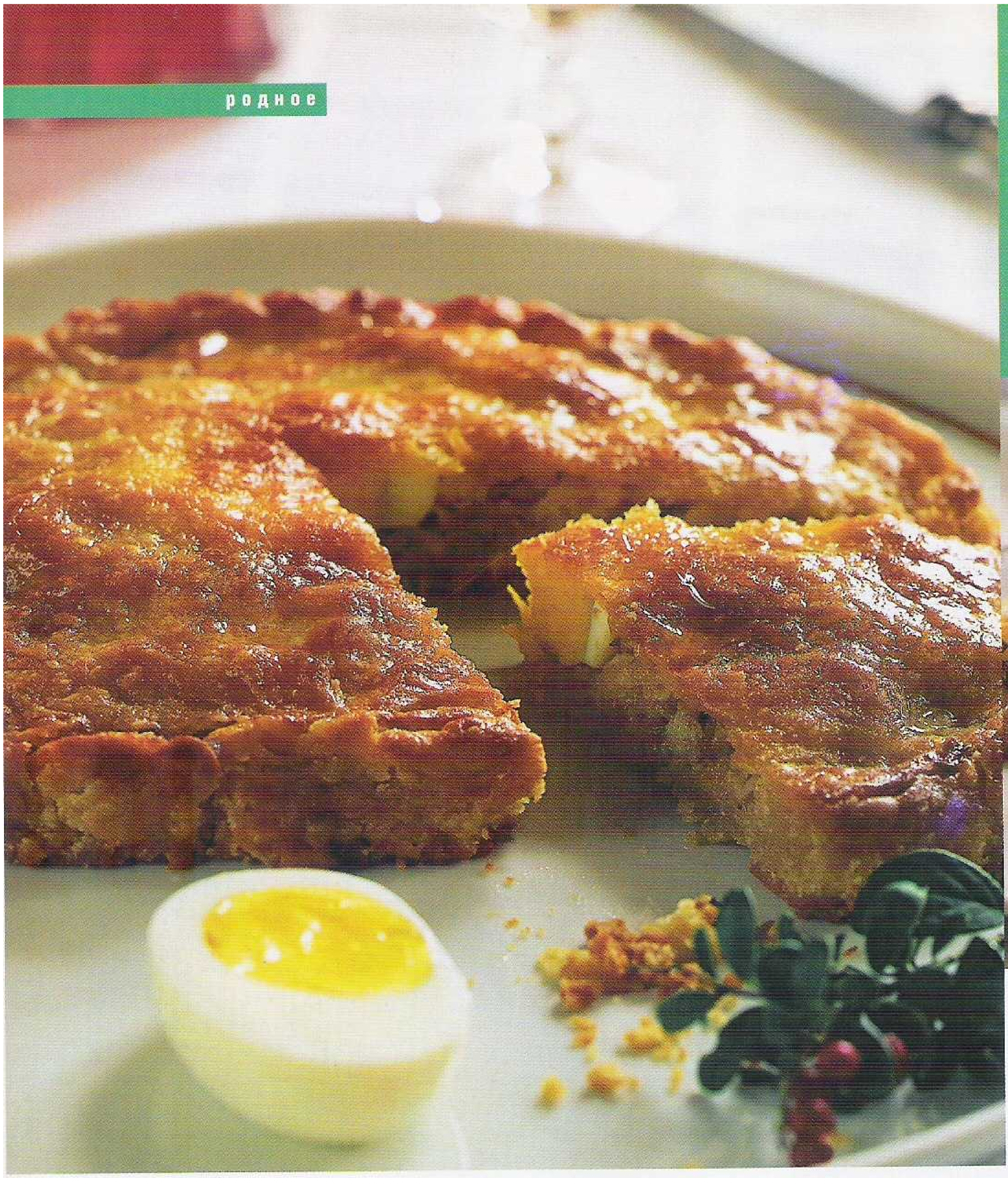
Строганина из муксуна

Сибиряки любят строганину с ледком. Только сильно замороженная рыба настругивается красивыми стружками. А из головы, плавников и костей можно сварить вкусную муксунью уху.

Что делать:

1. Свежую рыбу сильно заморозить. Вынуть, положить на доску на 10 минут. Когда оттает кожа, снять ее, отрезать голову, плавники, вынуть внутренности. Чуть приморозить в морозилке.
2. Взять рыбу за хвост и строгать длинным острым ножом. Настругивают порциями, в ожидании следующей порции рыбу убирают в морозилку.
3. К строганине подать соус-макало. Сибирский рецепт: уксус, соль, черный перец. Другой рецепт: соевый соус , бальзамический уксус, перец. При подаче перед каждой тарелкой ставят чашку и специи для соуса.

На 100 г: 113 ккал, белки – 21,8 г, жиры – 5 г, углеводы – 0, холестерин – 0



Нюансы

Пирог, вынутый из духовки, накрывают влажной салфеткой, чтобы размягчить верхнюю корку. Или подают на противне, «открывая» – срезая верхнюю корку, которую ломают и едят как хлеб

Пирог с муксуном

Секрет пирога – в начинке. По «народно-сибирскому» рецепту в тесто кладут сырую начинку, а по «дворянско-сибирскому» – обжаренную.

Что нужно:
Для слоено-песочного теста:
2 стакана муки
1/2 ч. л. соды
1/2 ч. л. соли
полстакана жидкой сметаны (100 г)
200 г маргарина
Для начинки:
300 г муксуна (половина рыбы)
2 луковицы
50 г маргарина

Что делать:
1. Стакан муки высыпать горкой на стол, положить маргарин, сверху высыпать второй стакан муки. Порубить тяжелым острым ножом. Влить смесь сметаны с погашенной уксусом содой, продолжать рубить. Тесто вымесить, сформировать два колобка, положить их в морозильник и оставить до замерзания.
2. Рыбу нарезать кусочками по 2 см. Так же порезать репчатый лук. Соединить и обжарить на сковороде без крышки (чтобы ушла лишняя вода) до розового цвета.
3. Тесто раскатать на два коржа, придать им форму рыбы. Выложить начинку на корж, накрыть вторым коржом, соединить края и поставить в духовку. Если начинка сырая, в верхнем корже нужно проделать отверстие для испарения лишней влаги. Выпекать 15 минут при 180°С до золотисто-коричневой корочки.

На 100 г: 202 ккал, белки – 15,6 г, жиры – 31 г, углеводы – 5,4 г, холестерин – 0

Котлеты из муксуна

Сочные и ароматные, эти котлеты не требуют никакого соуса и подливы.

Что нужно:
1 кг филе муксуна
2 большие луковицы (300 г)
1 зубчик чеснока
200 г белого хлеба без корки
полстакана молока (100 г)
1 ч. л. с верхом соли
1 ч. л. с верхом черного молотого перца
1 яйцо
50 г растительного масла
мука для обваливания

Что делать:
1. Хлеб замочить в молоке, провернуть вместе с филе, луком и чесноком.
2. Фарш поперчить, посолить, добавить яйцо и сильно взбить. Сформировать большие котлеты (в две трети ладони и 3–4 см высотой), слегка обвалять в муке.
3. Обжарить на раскаленной сковороде до корочки с одной стороны. Перевернуть, убавить огонь и ненадолго закрыть сковороду крышкой.

На 100 г: 136 ккал, белки – 14,6 г, жиры – 5,2 г, углеводы – 7 г, холестерин – 0,1 мг

кухня крестьян и аристократов

«Чешская кухня требует мужества. Но оно будет вознаграждено с лихвой!» – сказал мне пожилой чех. Недаром во времена империи австрийские аристократы непременно нанимали кухарку-чешку

Чешская кухня жирнее привычной нам. А главное – она очень и очень обильна. Размер блюд, подносимых в ресторанах и пивных, поражает. Лучше и не пытаться перепробовать все за один вечер!

Различимы две основные кулинарные традиции: немецко-чешская, характерная для западных районов, и чешско-словацкая (восточная). Немецкое влияние – это многочисленные колбаски и капуста. А из сел Богемии, Моравии и Словакии пришла крестьянская пища. Не менее тяжелая...

Карп нетрадиционной ориентации

На первое, как правило, полагается луковая или чесночная похлебка (polevka) или суп-гуляш. Вид супа иногда может удивить «нитями» выпущенного в бульон яйца, но не беспокойтесь, вкус будет неизменно превосходен. На закуску стоит попробовать бесчисленные колбасы, парки (сродни сосискам и сарделькам) и разнообразные паштеты. Ни в коем случае нельзя забывать про салаты – их выбор богат даже в пивных. Из мясных блюд любовью чехов пользуется жареная свинина, зразы с начинкой, карловарский рулет (жаркое из телятины с пикантным фаршем) и гуляш. Наверное, нет туриста, который бы не попробовал классическое чешское блюдо – знаменитое «вепрово колено» (часть ноги дикого кабана). Заказывайте одно «колено» на четверых – вы едва ли осилите и четвертую часть! Очень популярен smazeny syr, то есть жареный сыр (в качестве основного блюда). Не забудьте о карпе («голубом» – сваренном с уксусом или жаренном в панировке, на гриле, по-еврейски). Южнобогемский карп обязательное блюдо к Рождеству.

Первое же место в чешской кухне, как и раньше, занимают кнедлики. К мясу подают кнедлики, приготовленные на дрожжах из яичных желтков и нарезанной кубиками сухой булки, или картофельные – из муки и отварного картофеля. Кнедлики могут быть самостоятельным блюдом, когда их наполняют мясным фаршем, джемом или поливают поджаренным луком со шкварками. Кнедлики со свежими ягодами едят с сахаром и растопленным маслом. А еще есть кнедлики пшеничные, с салом, из творога...

Заключают настоящую чешскую трапезу кофе и обильный десерт: яблочный штрудель, подаваемый со сливками, оладьи с джемом, различные рулеты, горячие булочки с начинкой, сдобный пирог или мороженое с фруктами и взбитыми сливками.

Жидкое золото Чехии

Лучший напиток к блюдам чешской кухни, разумеется, пиво. Однажды я был свидетелем того, как российский турист до глубины души был возмущен отсутствием водки в ресторане. Всем остальным посетителям этого заведения и в голову не пришло заказывать что-либо, кроме пива...

Чехия – мировой лидер по потреблению этого напитка: 160 л на душу населения в год. На некоторых производствах бочонки с ним ставят вместо автоматов с газировкой. И в самой скромной пивной

на окраине, и в изысканном заведении (вывеска Hospoda на дорогом ресторане означает давние традиции и национальную кухню) атмосфера – вот что важно в чешских господах. Процессу потребления пива здесь уделяют не меньше внимания, чем процессу его изготовления. Атрибут уважающей себя господы – карикатурные сценки из жизни пивоваров и крестьян на стенах – на грани допустимых приличий. Дамы, будьте готовы к тому, что ваши лица может залить краска смущения! Однако на этом вся пикантность заканчивается. Относиться к вам будут самым уважительным образом – как официанты, так и посетители. Чешки издавна завоевали право зайти в пивную и выпить кружечку-другую великолепного темного. Кстати, согласно одной из теорий благодаря многовековому потреблению темного пива чешки в большинстве своем являются обладательницами великолепных бюстов.

Статус европейской туристической столицы Прага пытается дополнить званием столицы ресторанов. В центре их концентрация просто потрясает. И ресторан – это не только то, что скрывается под вывеской Restaurace, но и пивная (Hospoda, Pivnice), кафе (Cafe, Kavarna) и кондитерская (Cukrarna). В последней нет крепкого алкоголя или мясных блюд, но голодным оттуда вы не уйдете. А уж в пивной наверняка предложат выбор горячих блюд и закусок. ■

Денис ГОНЧАР

Куда пойти

Знаменитый пивной ресторан «U Fleku» – настоящая Мекка любителей пива. Основан в здании пивоварни в XV веке. Здесь варят фирменное крепкое темное пиво с привкусом карамели. В ресторане несколько залов – «Старочешский», «Большой», «Чемодан», «Ливерная колбаска». Летом на веранде и в саду играет духовой оркестр.

Один из самых известных пражских трактиров – «У чаши» (U Kalicha). Здесь создатель бравого солдата Швейка Ярослав Гашек написал за кружкой пива лучшие страницы своего романа. Интерьер украшают «портрет императора, усиженный мухами», и кукла Швейка в человеческий рост. В меню – «Вырезка из говядины поручика Лукаша», «Гусятница Балоуна» и прочие «литературные» блюда. Среди почетных гостей знаменитости – от Виктора Черномырдина и Никиты Михалкова до Жака Ширака и Саддама Хусейна.

Кстати

Тенденция последних лет – своя мини-пивоварня при ресторане: пиво по фирменному рецепту и не для широкой продажи. Если увидите вывеску такого ресторана с собственной пивоварней, смело заходите – не пожалеете.

Что пить

Наиболее популярные сегодня в Чехии марки пива (темного и светлого) – Gambrinus, Prazdroj, Pilsner Urquell, Budvar и Staropramen. «Гамбринус» и «Старопрамен» подешевле, но, поверьте, хороши все.
Из местных вин в маленьких погребках-«винарнах» стоит попробовать Muller Thurgau, Tramin, Veltlin, Zweigeltrebe или Vavrinec. Винодельческие районы – это Моравия и окрестности города Мельник.

Цены

Выбирая ресторан, смотрите на стоимость пива, обычно указанную у входа в заведение. Если поллитровая кружка стоит 12–20 крон, обед из трех блюд на одного человека обойдется в 150–180. Если на ценнике пиво по 35–40, то рассчитывайте выложить за обед 300–350 (а то и больше) крон за персону. 1 доллар равен приблизительно 37 кронам – менять лучше всего в гостинице. Принятые чаевые (5–10% от суммы счета) редко превышают 20 крон. Иногда чаевые включают в счет. Увидев в счете servis или obsluha, знайте – «сверху» вы ничего не должны. Кстати, большинство официантов, особенно в ресторанах центра Праги, более или менее изъясняются по-русски.

Сувениры

Не забудьте увезти с собой бутылочку «Бехеровки» (Becherovka), целебной настойки на девятнадцати травах, которую делают в Карловых Варах с 1807 года. Сами чехи утверждают, что без рюмки «Бехеровки» просто невозможно переварить все съеденное за обедом!

Куриный суп-крем с овощами

Вкус этого густого супа определяет сочетание куриного бульона, овощей и сливок

4 порции

Что нужно:
200 г куриного филе
450 г овощной смеси (цветная капуста, морковь, сельдерей, лук-порей)
30 г сливочного масла
соль, перец, «Вегетта» – по вкусу
200 мл куриного бульона (1 кубик)
500 мл сливок (жирность 33%)
200 г белого хлеба для гренок

Что делать:
1. В глубокой сковороде обжарить на сливочном масле овощи до полуготовности. Добавить нарезанное куриное филе и обжаривать еще 5 минут. Залить бульоном и тушить 20 минут.
2. Измельчить содержимое сковороды в блендере до однородной массы.
3. Выложить пюре в кастрюлю, залить сливками и довести до кипения. Как только бульон закипит, добавить специи и варить 3 минуты. Подавать с гренками.

В 1 порции: 714 ккал, белки – 51,2 г, жиры – 50,7 г, углеводы – 73 г, холестерин – 78 мг

Жареный сыр по-чешски

Прекрасная горячая закуска к пиву. Но в Чехии его едят и как основное блюдо

2 порции

Что нужно:
4 плоских куска сыра Эдам (около 1 см толщиной)
4 тонких ломтика ветчины (200 г)
1 яйцо вкрутую (порезать кружками)
1 сырое яйцо
2 ст. л. муки
панировочные сухари, жир
Для соуса: петрушка
2 ст. л. майонеза
2 ст. л. молока
1 ч. л. горчицы
1 маринованный огурчик (нарезать)

Что делать:
1. Куски сыра осторожно взрезать в середине, чтобы получился «кармашек». Вложить ветчину и 2 кружка вареного яйца.
2. Обвалять в муке с яйцом и в панировочных сухарях, обжарить на жире с обеих сторон, не давая пригорать панировке.
3. Для соуса: майонез смешать с теплым молоком и горчицей, добавить мелко нарезанный огурчик. Полить сыр соусом, украсить зеленью петрушки.

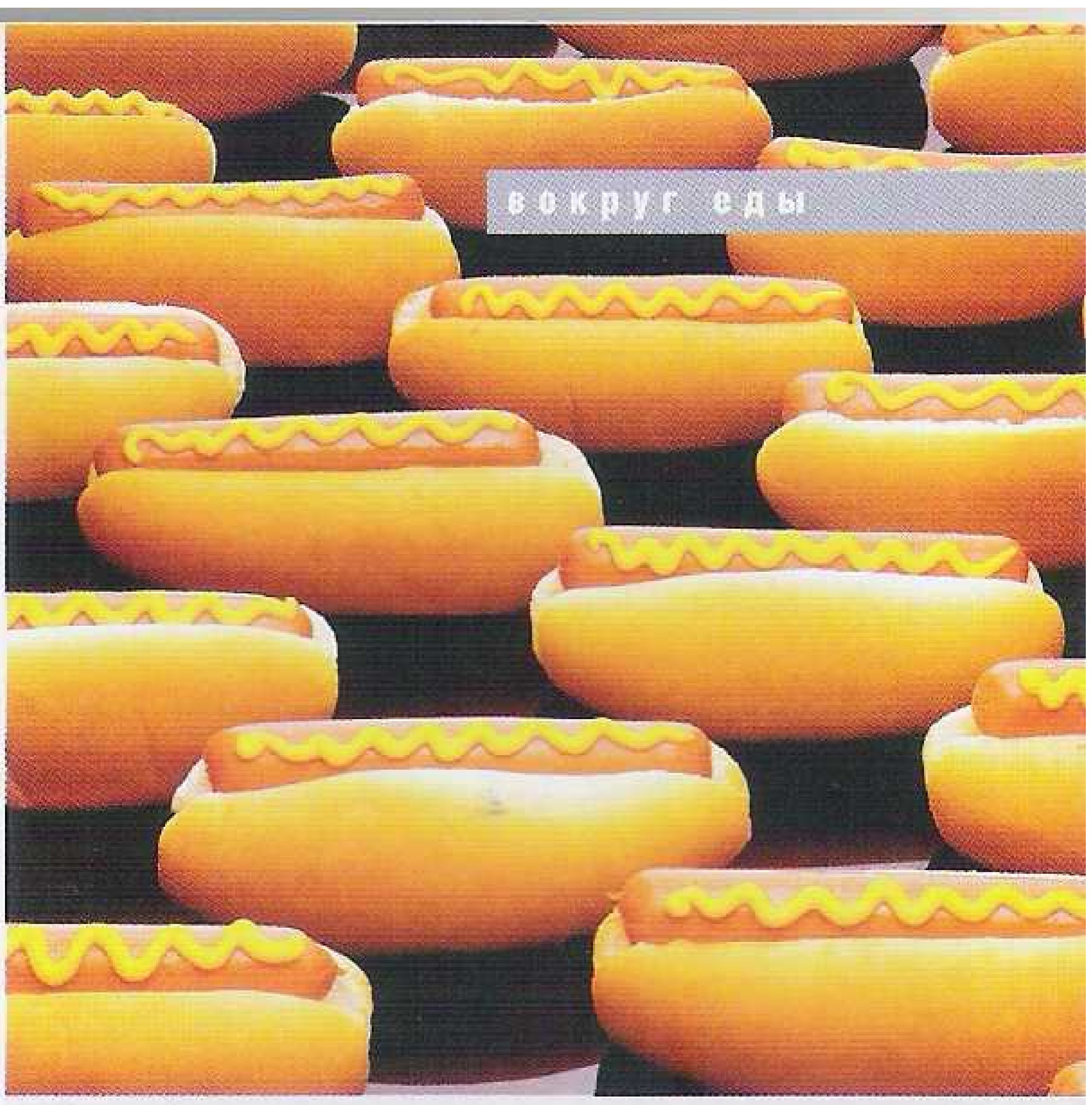
В 1 порции: 1020 ккал, белки – 68,6 г, жиры – 65,5 г, углеводы – 32,5 г, холестерин – 60 мг

Морковный сок спасает от похмелья

Шведский журнал Scandinavian Journal of Gastroenterology советует перед обильными возлияниями выпить морковного сока. Содержащиеся в составе моркови антиоксиданты защищают клетки слизистой желудка от алкогольного «ожога». Дополнительное преимущество: утреннее похмелье будет менее тяжелым.

Уловы, которые греют сердца

Норвежские рыболовы выловили со дна моря почти 6,5 тысячи литров спирта. Спирт был закатан в бочки, связанные между собой тросами, и предназначался контрабандистам, которые собирались поднять груз и переправить через границу. А у побережья Франции рыбаки выловили из моря более 2 тысяч бутылок шампанского. Как оно попало на дно – остается загадкой. Шампанское оказалось отличным – 20-летней выдержки.



Продолжатель традиций камикадзе

50 хот-догов за 12 минут съел 23-летний японец Такэру «Цунами» Кобаяси. Победив на состоявшемся в Нью-Йорке международном конкурсе по поеданию хот-догов, он заявил: «Я мог бы съесть еще штук двадцать, но притормозил, поскольку все мои соперники к этому времени уже отрубились. Главное – сохранять ритм». Кстати, вес победителя – всего 60 кг (до соревнований). Второе место также занял участник из Японии. Ставший третьим американец Чарльз Харди сумел запихать в себя всего 23 хот-дога, да и то, по словам публики, стал «подозрительно багроветь» после двадцатой булочки с сосиской.

Пиво не пьют. Им лечатся

Агентство Reuters распространило две хорошие новости о пиве. У него есть лечебные свойства. Профессор Католического университета в Риме Антонио Гасбаррини утверждает: содержащиеся в пиве витамины могут быть полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях и остеопорозе. А датский психиатр Эрик Сковенборг считает пиво одним из лучших успокоительных и рекомендует его некоторым своим пациентам.

Чем меньше ешь, тем больше зарабатываешь

Опросив 1500 американок, Джон Коли из Корнеллского университета в Нью-Йорке подсчитал, что стройные женщины зарабатывают в среднем на 7% больше, чем дамы с избыточным весом. По мнению ученого, разница в зарплате объясняется тем, что тучные женщины чаще болеют и избегают работы, предполагающей физические нагрузки. Однако эти выводы справедливы только в отношении женщин с белым цветом кожи. На заработках афроамериканок и испаноговорящих вес не отражается – они в любом случае получают меньше белых женщин. При проведении опроса за норму был принят вес до 75 кг. Кстати, средний вес опрошенных составил 68 кг.

Женщины более разборчивы в еде по физиологическим причинам

Женский и мужской организмы по-разному усваивают пищу. Диетологи Университета Пенсильвании установили, что мужской организм синтезирует больше инсулина и некоторых пищеварительных ферментов. Впрочем, и до того было известно, что настоящий мужчина способен переварить практически все...

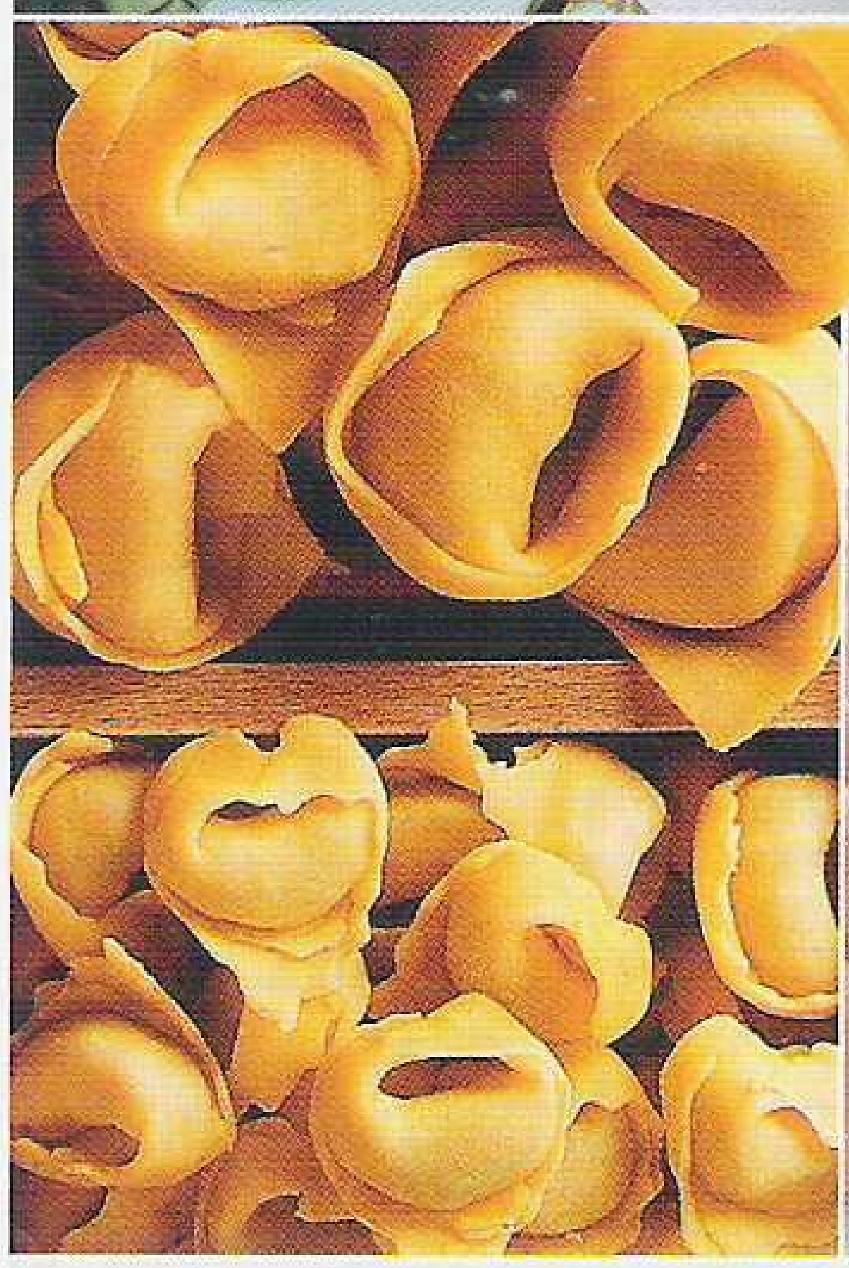
Шоу вегетарианцев-экстремалов

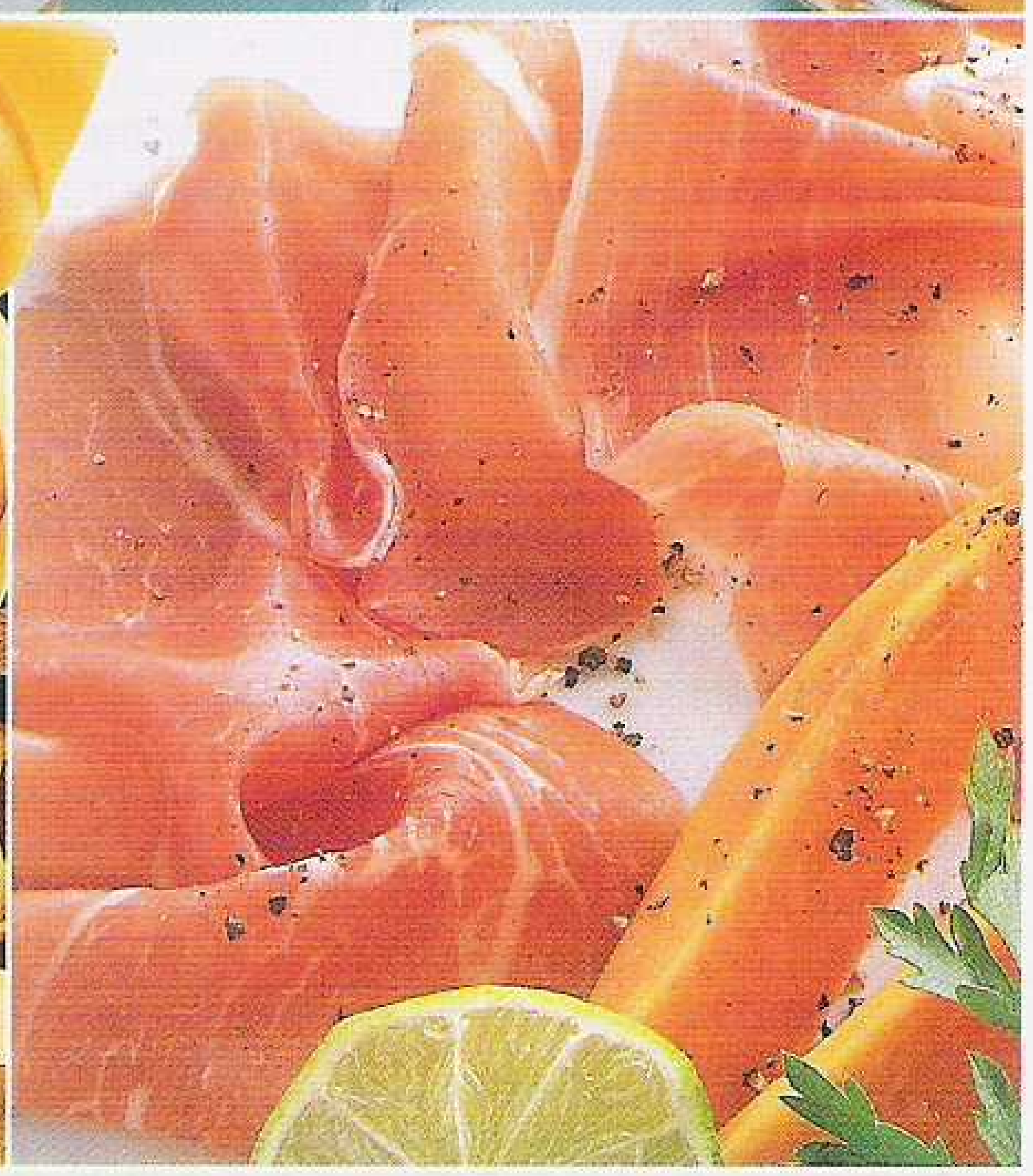
За 10 дней гости вегетарианского фестиваля в Таиланде потратили $20 млн. на пищу, которая очищает душу и тело. «Вегетарианский сезон» привлек на таиландский остров Пхукет тысячи туристов, наблюдавших, как самые продвинутые травоеды-медиумы впадали в транс, ходили по раскаленным углям и без вреда для здоровья втыкали в тело ножи, крючки и другие устрашающие предметы.

По материалам сайтов News.Battery.Ru, mignews.com, explan.ru, rbn.ru, Lonely Planet, infoart.ru, mignews.com

читайте в декабрьском номере

Самый вкусный праздник
Близится любимый праздник всего человечества. У нас его празднуют со всеми остановками: «европейское» Рождество, православное, Новый год, Старый Новый год… Оливье, холодец, селедка под шубой. Детям – торт и мандарины. Мы чтим традиции, но кулинарные стратеги ресторана «Пушкинъ» уже разработали «Большое меню декабря» и предложат кое-что новое к вашему праздничному столу

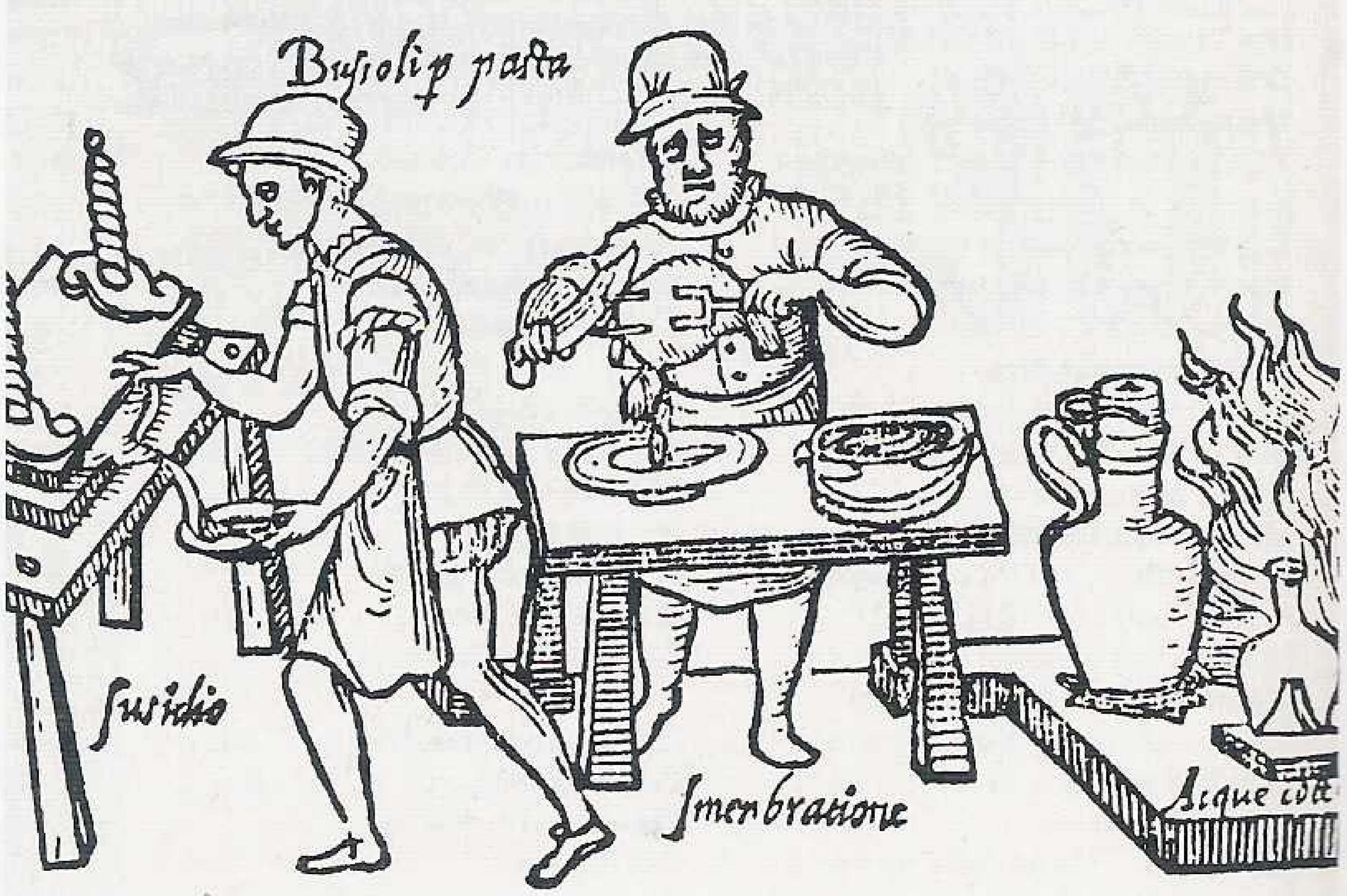




Лепили, лепим и будем лепить!
Тема номера – «Пельмени». Мы поднимем важные вопросы: «из чего?», «как лепить?» и «с чем подавать?» С российских просторов перейдем к пельменям Средней Азии, Закавказья и далее к пельменной культуре Китая и Италии. В чем нам помогут истинные знатоки пельменей. Кто именно? Увидите.

Синхронно с курантами
Шампанское вы уже купили? А какое именно? Тут есть о чем поговорить…

Что едят гении?
Что делал Леонардо да Винчи, когда не работал над портретом Джоконды и не изобретал махолет? Писал кухонные заметки. Рецепты гения – для вас



Сестры Михалковы
В рубрике «Репортаж с кухни» Анна и Надя Михалковы поделятся секретами давно и заслуженно знаменитого на всю Москву стола. Не всеми, секретов слишком много. Зато – своими любимыми

Обитель пармской ветчины
Пармская ветчина для Италии – примерно то же самое, что арии из опер Верди, автомобили «Ламборджини» и туринский «Ювентус». Рецепты с использованием пармской ветчины просты, но изысканны. А если запить это дело бокалом кьянти!..

Следующий номер выйдет 17 декабря 2001 года

ПЫШКА
500 г
НОВИНКА
ПЫШКА
Создана для отличной выпечки
50г
50г
ПЫШКА
СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ВЫПЕЧКИ
ПЫШКА
250 г
Всегда удачная выпечка